全部抱きしめて

ar



私が私を最大限に可愛がる方法
LOVE 7 RULES

心を満たすスキンケア
HUG ME♡ LOVE ME♡ MY SKIN

永遠の愛を自分に捧げよ
ご自愛顔、ぜんぶ見せ

読者必見 あの人たちに聞きました!
ご自愛ご褒美、何買ってますか?♡

私たちを癒すもの、それは…
極上の湯

私たちの好きなもの全部
恋落ちニットとリップと

2024
NOVEMBER
11

アール
特別定価
¥710

COVER GIRL
新木優子

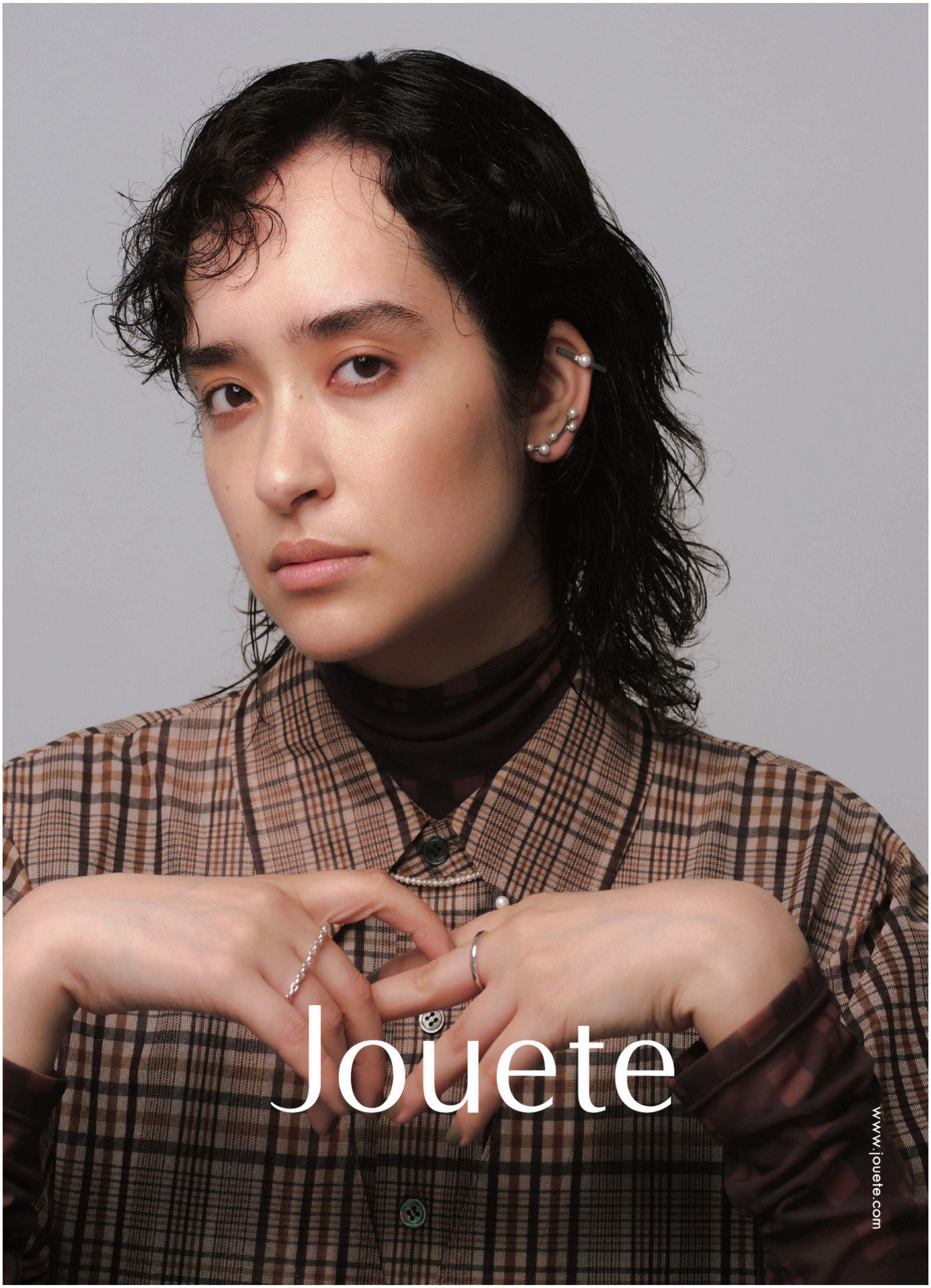
三山凌輝
フルコース

&TEAM連載
vol3 FUMA

吉野北人
HOKUTOIRO

自分をとことん甘やかす
ご自愛ケアBOOK

アール11月号 2024年10月11日発行・発売（毎月1回12日発行・発売） 第30巻第11号 平成8年2月20日第三種郵便物認可


Jouete
www.jouete.com



物欲と生きていく！

編集部員の

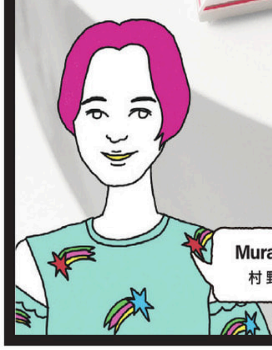
WANT or GOT

vol.11

Murano Akiko

肌寒くなってくると、自宅でのほっこり時間がより楽しくなってくる。そんな時ほど、ECサイトを見てしまって、ニコニコしながら次の買い物のリサーチをしてしまいがち。物欲モンスターたちの買い物欲も一段と増してるみたい！





Murano Akiko
村野彰子の WANT

際あらば美術館や博物館や映画館に図書館、はたまた水族館や武道館まで!?　休日は日本全国（時には海外）の"○○館"にいがちなarのカルチャー（&ヘア&イケメン）担当。しかしこの夏はさすがに暑すぎてずっと編集部で作業していたので、今月からは飛び回ろうと思います！　まずはこの号の入稿を終えなくては…（汗）。

Brand : Cartier

Item : チェッカーセット
Price : ¥412,500
Tel : 0120-1847-00

世界中で楽しまれているボードゲーム"チェッカー"も、フランスの老舗ジュエラー・カルティエの手にかかればこんな麗しい芸術品に。ボードにはカルティエの不朽のシンボルであるパンテール（豹）が糸杉とともに凛々しく描かれ、駒はマーブルの大理石、色使いも完璧。くぅぅー格好よすぎ！　欲しい！　メゾンならではのものづくりの伝統や遊び心が詰まったアイテムがあると、QOLが俄然上がりそうで憧れます。置くだけで部屋をおしゃれなムードにしてくれそうですが、ここはせっかくの遊べるアート。昔の外国映画みたいなイメージで友人を招いて、お酒でも飲みながら遊びたい。白黒はっきりつけたい考えごとの時にもよさそうです。

Photo:
Muramoto Shoichi
（BYTHEWAY
PHOTOGRAPHY）

Illustration:
Osawa Chika

Design:
Tsubomoto Mizuki



Brand : **RIMOWA**

Item : トランクプラス
Price : ¥226,600
Tel : 03-6733-9850

今年を締めくくるにはまだ早いですが、2024年を一文字で表すと「旅」な一年でした！　コロナ禍になってからストップしていた海外旅行も今年やっと解禁し、結果３か国へ。国内だと大好きな沖縄や北海道、伊勢などに、地元帰省を合わせると本当に毎月旅旅旅！　相棒は、10年くらい大事にしているリモワのスーツケース。コロコロの稼働がとにかくスムーズで、もう他のスーツケースは使えない…！ってほど溺愛。今は大･中サイズと２つを使っているのですが、発売以来ずっと気になっていた、こちらのモデルの購入をガチ検討中。華やかなコーラルカラーは見ているだけでうっとり♡　新しいリモワで来年もたくさん旅したいな〜♪



Brand : **Kalevala**

Item : **Vetovoima ラウンドピアス**

Price : ¥32,000

URL : kalevalashop.jp

フィンランド発のカレワラは、実は1937年創業の老舗ブランド。SDGｓが広く浸透するはるか前からリサイクル素材を使用したり、電力をクリーンエネルギーでまかない、利益を慈善活動に寄付するなど、そのサステナ意識の高さは本国でも折り紙付き。また、映画『スター・ウォーズ』でレイア姫が身につけているのも有名なハナシ。ブランドの数々のバックグラウンドを知った上で、今回このピアスに一番惹かれた理由は、波打った２つのパーツの組み合わせ次第で日によって色々なデザインを楽しめる遊びゴコロ。大好物のニット×このキラめきと柔らかいカーブデザインが、冬の凍てつく空気にもめちゃくちゃマッチしそうで今から楽しみです。



Brand : **CELL CURE**

Item : セルキュア4TPLUS
Price : ¥180,400
Tel : 0120-87-7080

知っているんです、セルキュアのすごさは。愛用するヘアメイクさんやモデルさんにリサーチもして、いつかは！と思っていたのですが…遂に!!セルキュアお迎えしちゃいました♡ 決め手になったのは、７月に開催した読者の皆さんをお招きして行なった「ar mall」というイベント。様々なブランドのブースが並ぶ中、私の担当配置はセルキュアブースのすぐ隣。商品をタッチアップに訪れる方々がみるみる小顔になって、びっくりするくらいちゅるピカ肌に!! よし買おう♡と心で即決。実際に使い始めると、頬のたるみって持ち上がるんだ、毛穴ってキレイになるんだと幸せな驚きの連続。この調子で失った美肌力の回復に努めます!


CHARR
COLLABORATION
DISCUS
CHARR

大人気の
ヘアメイクアップ
アーティストを
ゲストに迎え、
最新スペ推しコスメを
ご紹介する連載。

BEAUTY GOSSIP♥

**女子の透明感づくりに必要不可欠!なチーク最前線。
美肌を謳歌するマストハブについて。**



SHIOTA MIWAKO

arビューティ番長　塩田美和子

飽くなき探究心と"ミーハーみはこ"と称される前のめりなミーハー魂を武器に鮮度の高いキャッチーなページを作り続けるarの生き字引。「塩田さんといえば、"情報源"。最新コスメ&おしゃれ情報収集能力、ふさわしい刺さる言葉で表現するボキャブラリー含め、いろんな意味で"源"感ある人。会うと数段階レベルアップして帰れます♡」（佐々木談）



SASAKI RENA

ヘアメイクアップアーティスト　佐々木れなさん

「こめかみまでがチーク、アイラインは1本でつなげない、マスカラは絶対的マスト」がモットーの令和センス冴える新星ヘアメイクアップアーティスト。師匠・イガリシノブさんに鍛え上げられた根性&的確な状況判断で常にテキパキと動くコツコツ型ヘアメイク。小動物系メイクや、まつ毛にこだわったメイクが最近のマイブーム。

ポイントは範囲。あえてピンポイント狙いでダダ漏れ系のピュア感を♥

佐々木（以下佐） 今季の優勝アイテムは、なんと言っても**M・A・C グロー プレイ クッショニー ブラッシュ トータリー シンクト**です。通称・おもちチークと呼ばれている指先スワイプチークの可愛さたるや！

塩田（以下塩） ラフに指塗りしてもシームレスな仕上がりが、さすがすぎる！ 推しの使い方は？

佐 頬の内側の黒目から鼻脇とCゾーン、加えてこめかみまで塗るのがおすすめ。こめかみまでをピンクで染めると、俄然小顔に見えます。ちなみに私は、チークを入れる時、頬の外側は黒目までと決めていて、頬のいわゆる一番高い位置に入れることってほぼないです。顔を横に広げたくないから。

塩 なるほど！ 確かに黒目以上横に広げない方が、可愛さが求心的に集まる感じします。

佐 そうなんです！ 今季はこのチークで、とにかくピュアな甘みを肌へ。そしてそのほかのパーツは涼しめに仕上げたいです。

塩 私も同じく最近"儚い系チーク"に注目していて、**YSL メイクミーブラッシュ リキッド**のリキッドチークの特別ムードに夢中です。NO.66 FUCHSIA FLING&NO.69 LAVENDER LUSTの透明感を愛してます。このチークを塗ると、"ぱぁぁ"とその場の空気がポジティブに変わり、物語のプリンセスの登場感のような華やかさ&儚さが出るんです♡

佐 ものすごくよくわかる！（頷き数回） 極薄膜で素肌のようにピッタリと密着するのが驚き！ これは美肌の疑似体験ができる♡♡

塩 高発色なのに、極薄密着なのが未来的で好き。NO.69をCゾーンやおでこ、あごなどの透明感を爆誕させたい場所に塗ってから、頬の内側にNO.66を仕込むのが推し。NO.69でトーンアップされた肌に、ロマンティックなピンクを塗ると、さらにドラマティックなヒロイン発色になります。はぁぁぁ、可愛い!!! 肌が自然に染まる感じです。

佐&塩 この秋冬はチークで女性像を盛り上げていきたい。コレ、本気で欲しいです♡





YVES SAINT LAURENT

YSL メイクミーブラッシュ リキッド
（右から）NO.69 LAVENDER LUST、NO.66 FUCHSIA FLING
各￥8,360（10月18日全国発売）

おしゃれとモテの絶妙バランスな透明感が爆誕するチークの天才

まるで自分の肌の内側から上気しているような極薄膜で、
素肌のようにピッタリ密着するロングラスティングチーク。
ここまでの高発色はなかなかない唯一無二感。派手じゃないのに、
不思議な華やかさと美肌力を生むリフトアップ印象のチーク。

Recommended for
★自然な血色を盛り込みたい方
★メイク崩れが気になる方
★毛穴やくすみなどが気になる方
★パウダーチークの粉浮きが気になる方

M・A・C

グロー　プレイ　クッショニー　ブラッシュ
トータリー　シンクト
￥4,950

甘いピンクでピュアに染めるカジュアルチークの達人

頬をほわっとイノセントに染めて、にじみ出るような血色感をもたらすM・A・Cの通称・おもちチーク。
3種類の成分を配合し、素肌となめらかに溶け合い、ラフな指塗りでもシームレスな仕上がり。
チークだけでなく、ハイライトやリップとしても使えるマルチユース。
このとろける質感と発色は、やみつきになる天才チーク。

Recommended for
★透明感と儚さを演出したい方
★トーンアップした美肌に見せたい方
★チークに苦手意識がある方
★甘い色に抵抗がある方

Composition & Text:Shiota Miwako　Illustration:Osawa Chika　Design:Honda Shinji


FAVORINA
発売から17年のロングセラー
理想の肌を叶える
炭酸ジェルパック
Carbonated beauty
NANOACQUA
Gel Pack
ナノアクア 炭酸ジェルパック <10包入り>
自宅でできるエステ級の炭酸美容で上質な美肌に
1回 20分の特別な時間。
FAVORINA
詳しくは
こちら
株式会社フォーシーズHD お客様窓口:0120-732-556 https://www.favorina.com/

美術とネイルの熱愛カンケイ

— VOL.48 —

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO!

Photo:Seki Nina（Will creative）
Composition & Text:Kamakura Hiyoko

担当したのは



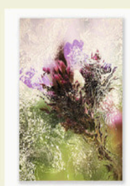
virth+LIM
☎03-6721-1224
www.lessismore.co.jp
ネイリスト
木村智乃さん
@tomono_kimuuu

MOTIF & NAIL POINT



《Spiraea cantoniensis》
2023年　©Nerhol
Courtesy of Yutaka Kikutake Gallery
Photo by Yosuke Torii





《Verbena brasiliensis》
2023年　©Nerhol
Courtesy of Yutaka Kikutake Gallery
Photo by Yosuke Torii

今回のテーマは

紙に彫刻を施した Nerholの〝帰化植物〟

グラフィックデザイナーの田中義久と、彫刻家の飯田竜太。二人の対話を通して独自の表現で創作し、人間社会や自然環境、そして〝移動〟にまつわる様々な事象を探求し問いかけるNerholの作品。右手は小さな毬のように白い小花を咲かせる中国原産のコデマリ（Spiraea cantoniensis）、左手は薄紫色の花が咲く南アメリカ原産のアレチハナガサ（Verbena brasiliensis）。帰化植物を対象にした2点の作品を左右それぞれのネイルにデザイン。



MUSEUM & EXHIBITION



Nerhol　水平線を捲る
Nerhol: Turning the leaves of horizons

開催中～11月4日（月・休）
@千葉市美術館

近年、国内外で注目が高まるNerholの美術館初となる大規模な個展。これまでの活動における重要作や未発表作に加え、千葉市の歴史や土地と関わりの深い蓮をテーマとした最新作、さらには二人が選ぶ美術館のコレクションを展示するなど、この場所だけでしか体験できない空間を演出。 www.ccma-net.jp



Photo by Sakiko Nomura

「Nerhol（ネルホル）」

グラフィックデザイナーの田中義久（1980～）と彫刻家の飯田竜太（1981～）により、2007年に結成されたアーティストデュオ。人物の連続写真を重ねて彫る初期のポートレートシリーズから、今日では帰化植物（自生地から日本国内に持ち込まれ、野生化した外来種の植物）や珪化木（地中で長い時間をかけて珪酸が浸透し、石化した植物）、アーカイブ映像まで対象を広げ、独自の世界観を深化させ続ける。

心象工芸展

開催中～12月1日（日）
@国立工芸館

素材や技術に注目が集まりがちな工芸作品だが、実際には多くの工芸家が自身の心象や社会との関わりといったモチーフにも重点を置いて制作をしている。刺繍の沖 潤子やガラスの佐々木 類、また金工の人間国宝である中川 衛ら現代の表現を提示する６名の作家の作品を展示する。
www.momat.go.jp/craft-museum



中川衛
《象嵌朧銀花器「荒磯波」》
2023年　作家蔵
撮影：野村知也



沖潤子《水蜜桃》
2020年　個人蔵
撮影：木奥恵三

田中一村展 奄美の光 魂の絵画

開催中～ 12月1日（日）
@東京都美術館

世俗的な栄達とは無縁に、奄美の自然の中で自らの芸術の探究に生涯を捧げた画家・田中一村（1908～1977）の生涯は「不屈の情熱の軌跡」といえる。奄美の田中一村記念美術館の所蔵品をはじめ代表作を網羅する約250点を展示する最大規模の回顧展。
isson2024.exhn.jp



「アダンの海辺」
昭和44年（1969）
絹本着色
個人蔵
©2024 Hiroshi Niiyama



「不喰芋と蘇鐵」
昭和48年（1973）以前
絹本着色
個人蔵
©2024 Hiroshi Niiyama

and more...
編集部おすすめの展覧会をピックアップ！


KOIZUMI BEAUTY®
美しい明日へ続く、
今日がある。

11

2024
November
CONTENTS






自分をとことん甘やかす　ご自愛ケアBOOK






regular









ar

「アール」は毎月12日発売です。
arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。

Shop list
今月号のShop listはここからCheck!

お知らせ　誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示（税込）です。

透き通ったまっすぐマインドしか勝たん!

新木優子 ご自愛アワード

Self Love



[Cover & Contents]
Model :
Araki Yuko

Photo:
Nagase Sayo
Styling:
Ishida Aya
Hair Makeup:
Kawashima Nozomi (io)
Text:
Nezasa Miyuki
Shiota Miwako
Composition:
Shiota Miwako
Contents Design:
Naitoh Hanako
Cover Design:
Suzuki Satomi (wyeth wyeth)



発言、存在感、全てに
気品のある美しさと
〝透き通るご自愛力〟のある
女優・新木優子が
arのカバーガールに降臨♡
美容はもちろん、ご自愛力の高め方、
最新ファッションから
高め合いマインドまで、
愛と経験値に満ちた
〝ゆんぴょ流ご自愛力〟のヒミツって？

今日のarの撮影の感想は？
いつものarらしい甘さの中に
少しピリリとした辛めのスパイスが
加わって、今の私の気分に
マッチしていて
甘さと辛さが
チラ見えする感じが
すごい好きでした。

最近の自分を色にたとえると何色ですか？
レモンイエロー。
今まではピンクだった気がしますが、
最近イエロー系です。

ヘアクリップ¥6,490／ヘイップ
トップス、パンツ／スタイリスト私物



いつものワタシで

いつものワタシになれるのは、
愛犬といる時。
これは自分らしいなって思うことは、
気に入った同じものをずっと食べちゃうこと！
アメリカンドッグだったり、
辛いフライドチキンだったり。
食べ尽くすと、もう満足して
次のブームに移り変わります(笑)。

about"かわいい"

あか抜け方法は？

リップをベタ塗りしないこと。
直塗りをやめて
"ポンポンづけ"で
抜け感をつくると、今までの自分とは
違う自分になれるかも。
さらに塗った後に
指でなじませると、上級ニュアンス顔になれます。
色選びは、自分の好きなものが一番だと思いますが、
私の場合は、ヌーディすぎない
少し発色があるものを選ぶのがあか抜けポイントです。

可愛い女の子ってどんな子？

"自分の好き"に素直な人。
"自分が好きなこと"をちゃんと好きって言える人。
自分の好きを貫き通せる人って
可愛いなと思います。
私の友達はみんなそうかも。
私自身も、いつも
"好き"に素直でありたいと思ってます。

**女の子が可愛くなるために
何かすべきことは？**

女の子が可愛くなるためにすべきこと！　それは
"自分をご機嫌にする方法"を知っておくこと。例えば
「お腹がすくと、何かちょっとイライラしやすいな」とか、
自分自身の傾向を理解して、
ご機嫌に保てる方法を把握していること。
それはものすごく大切だなと思います。
私の場合は、疲れた時は甘いものを
少しとると元気になれるので、
飴やグミを持ち歩いてます。
あと、ハロプロの曲！も活力！
聴くと、元気でご機嫌な自分になれる気がします。

ワンピース¥15,400／ガールズソサエティ
帽子¥11,000／シャボー ド オー
（シャボー ド オー 東急プラザ銀座店）

ご自愛力とは、自分自身を理解してあげること

まずは自分自身が
自分のことを一番に
理解するのが大切。
〝自分を愛して〟と
よく言われているけど、
それは人によっては
難易度が高いと思うので
〝自分のことを
一番理解する〟というのが、
わかりやすくていいと思います。
〝何が好きなのか？〟
〝何が嫌なのか？〟
「本当の意味で
幸せと感じる瞬間って
何なんだろう」というのを
考えてあげること。
それを文字にして
残すのもいいと思うし、
携帯のメモに入れておく
のもいいと思います。
文字にしておくことで、
自覚がしやすくなります。
自分をまず愛せていないと
人のことを愛せないから、
本当の意味で、
自分のことをちゃんと愛すること。
いつだって、
自分が一番の自分の味方で
いてあげないと、と思います。



ご自愛体質のための *Mind*

自分への向き合い方が生きるセンス！

自分を大切にすると、わがままに映るんじゃないか？と心配になる。そのバランスをどうしたらいいですか？
社会的には少しオブラートに包むというか、
全部を見せないことも大切。
わがままを言えるのって、
言える相手がいるからだと思うんです。
自分の本当の気持ちを言う相手は選ぶこと。

〝ご自愛〟のために守っていきたいことってありますか？
〝尊敬〟！
相手を尊敬する気持ち。年齢や男女とかは関係なく、
尊敬の気持ちを相手に持っていると、
相手に対する不平不満がなくなると思います。
何か関係が悪くなっているなと思ったら
相手への敬意が足りているかどうか？を
自分に問うといいと思います。

自分を一番好きになれる時は？
相手が笑顔になってくれた時。
仕事でもプライベートでも、
人のことを幸せにできたなって
実感できるのが一番の幸せです。
それこそ、昨年ファンミーティングで
〝これだけの人に応援してもらえているんだ〟と、
実感が持てた時に、
ファンのみんなに感謝するとともに、
初めて「自分、ありがとう」って思いました！(笑)
〝相手がいて感じる〟喜びは最高。

悔しい！できない！と思った時の自分との向き合い方は？
難しいですね…。〝できない自分〟に、
自分が一番に寄り添ってあげることが大切かも。
「できないと思って挑戦しなかったこと」なのか？
「やってみて、できないってわかったこと」なのか？
この差も大きいので。「やってみてできなかった場合、
もうできなかったんだから、しょうがないね」もあるし、
「挑戦をしたからこそ、できないことがわかった」ってこともあるし、
それは大切な自己成長の一環でもある。
〝ちゃんと挑戦した自分〟をまず肯定して、認めてあげること。
〝これくらいまではできてた〟とか、その頑張ったポイントは
自分自身が一番よくわかってると思うから。
そこの過程や気持ちをちゃんと認めてあげるというのが、
次の自分のためにも、すごく大切かなと思いますね。

苦手なことを求められた場合は？
「私、それは苦手だけど大丈夫ですか？」と
一応言います。
「これは自分は苦手なのでできません」ということを
周囲に把握してもらうのは、自分だけではなく
周囲のためにも、すごく大事。
相手だって、苦手なことを
押しつけたいわけじゃないと思うから。

ダメな自分との向き合い方は？
深く考え込みすぎないことが大切。
夜になると悩む人、多いですよね。
自分を責めるのはやめて、
解決策を前向きに考える時間へ切り替えること！
反省する時は、その現場だけですること。
家へは持ち帰らないようにしてます。

あんまり自分が好きじゃなくなる時は？
眠くて身体が思うように動かない時！

今の自分より上を求められる場合は？
私は、誰かにリクエストされたことを
好意的に受け止めてやってみたくなる方。
やってみたら「意外とできた！」
みたいなことも結構多くて。
だからそこは成長させてもらえると思って、
求めてくださることを、あんまり否定的に考えないようにしています。
そこから生まれる化学反応が
自分を高めてくれたり、自分ってこんなことできたんだ！と
驚いたりすることにもつながるから。
リクエストをいただいたり、もっと上を求められる場合、
その捉え方で成長スピードが変わると思ってます。
挑戦しなければ、成長もないから。

精神的な余裕を持つ方法は？
毎日、色々あってみんな大変ですよね。
それこそ〝開き直るの大切〟っていうか、
どんなに困難な状況でも「楽しい」に変えられる人がいますが、
できるだけそうなれるように、するしかないなって思うし。
余裕がなくなる時って多分、ステップアップの時。
その過程でやはり自分の持ってる
ポテンシャル以上のものを求められている時だから、
「その選択をしてるのって自分じゃん」と思いながら、進むことかな。
〝余裕のなさ〟すらも楽しむみたいなところもあるのかな？
振り返ると、とんでもなく忙しい時は
流れに身を任せるしかなかったから、
私にはその経験も大事だったなって思います。
追い込まれたら、そこは腹をくくること！
腹をくくると思ってもみない
新しい自分に出会えることがあります。

相手と喜びを共有する方法は？
できるだけ言葉にして話す、
〝美味しいね〟〝楽しいね〟など。
好きな人にはできるだけ連絡するし、
同じ空間にいること。
相手への気持ちは、
行動で示すことの方が多いかもです。
「これ美味しかったから持ってきたよ」とか。
あんまり「好き」とか「会いたい」とか
言葉で言いすぎてしまうと、
嘘っぽくなっちゃうような気もして…。
何か、言葉の力は最後にとっておきたい
みたいなのがあります。
だから普段の行動で、喜びや感謝を伝えます。

自分の可愛がり方は？
行きたいところへ行くこと！　最近、韓国に行きました。
1泊だったけど、海外で色々充電するとリフレッシュと
インプットができていい感じ。

トップス¥5,990、パンツ(ベルト付き)¥8,590／ザラ カスタマーサービス
ブレスレット¥12,650／ブリー レオン
(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)
靴¥9,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)

髪とまつ毛が決まるシアワセ



Q.ブラッシングする時のこだわりは？

強くやりすぎない！

「毛先にダメージを与えないように、とかすこと。
朝と夜寝る前に1日2回くらいはブラッシングします。
愛用しているのは、ジョンマスターのブラシとラブクロム」

「髪で一番こだわっていることは、ツヤ！　季節に関係なく朝イチでオイルを仕込むようにしています。ルーティンケアはシャンプー、トリートメントをして時間を置いている間に身体を洗って、流す。お風呂から上がったら、タオルドライをして、すぐに洗い流さないトリートメントをつけてから、髪をしっかり乾かすようにしています。あと、まつ毛は本当に大事にしてます。美容液も塗って、とにかく優しく扱うように意識を。クレンジングも丁寧に心がけています。」



Q.ロングヘア以外に、気になる髪型はありますか？

バッサリショートにしてみたい

「ベリーショートまではいかないけど、
切りっぱなしボブにしてみたい！
ショートとボブの間くらいかな」

Q.ストレートロングをキープするために、普段から意識していることは？

髪を乾燥させない！セルフケアだけでなく、プロに頼る！

「月イチくらいで美容室に行くようにしています。
軽くカットしてトリートメント。自分では見過ごしている
髪の傷みなどをプロにケアしてもらっています。
自宅では、自分でできる
最大限のケアをするように
意識しています」



使い心地も最高♡

「新しく発売されたダイソンのストレートドライヤーは、洗い上がりの髪が一瞬でサラツヤストレートに。風の力で乾かして、過度な熱ダメージを防いでくれるので自然な仕上がり」Dyson Airstrait™ストレイトナー　オープン価格／ダイソン



ワンピース￥16,999／
H&M Studio 2024年秋冬コレクション
（H&Mカスタマーサービス）
中に着たワンピース￥6,999／
H&M カスタマーサービス
アームウォーマー￥36,300／
カナコ タムラ
靴下（参考商品）／ガニー
靴￥13,900／チャールズ&キース
（チャールズ&キース ジャパン）

Q.まつ毛メイクのこだわりは？

ビューラーで強くまつ毛を上げすぎず、優しくカールアップ

「1回で上げずに
何回かに分けて、こまめにまつ毛を上げています」



Q.カラーのこだわりは？

「生まれ持った栗毛色みたいにしてください」とオーダー！

「もう10年くらい担当してくださっている方にお任せ。
いつも同じカラーで、基本変わらないですね。
たまに赤みが出てきたら色を落ち着かせたり、
少し黒寄りにしてほしい時などは微調整してもらっています」

Q.お気に入りのマスカラ&ビューラーと、その使い方を教えてください

マスカラをのせる前後のひと手間ケアが大事！

「ディオールのビューラーはスプリングが柔らかくて、
少し強めに力を入れてもギュインとならずに、自然なカーブになるのですごく気に入っています。
マスカラを2～3回重ね塗りした後に、すぐにコームでとかすことを大事にしています。
マスカラをのせる前も、ブラシを軽くティッシュオフして繊細につくように」

マスカラとビューラーは絶対



2　1

1短いまつ毛もしっかりキャッチ。ディオール バックステージ ラッシュ カーラー ￥4,400、2洗練カール&ボリュームで美まつ毛に。マスカラ ディオールショウ アイコニック オーバーカール　090　￥6,160／パルファン・クリスチャン・ディオール

柔らかい光の質感と
じんわり湿度がミックスした
軽やかな血色メイク

BEAUTY



サロペット¥13,200／シールームリン
チョーカー¥23,100／
アニカイネズ(レイ ビームス 新宿)

How to

EYE／1の右上の白シャドウをアイホール全体に軽くオン。下まぶたの中央にのみ、1の左のシャドウの上下をミックスしてのせる。まつ毛の上下に2をのせる。**CHEEK**／3の2色をミックス。左のピンクを多めに混ぜて、目尻の横から頬骨の高い位置にのせてじんわりと血色肌に。目頭＆鼻先に4を指で軽くなじませて、光のハイライトをのせて立体感を。**LIP**／5を唇の中央をメインになじませて、湿度のあるリップに。**NAIL**／6を二度塗りする。

「このメイクは絶妙なラメとツヤ感とのバランスが素敵ですよね。特にチークとハイライトがすごく好きです！　色も可愛くて使いやすく、肌の血色感が上がるチークが魅力！　普段のプライベートメイクでは、アイメイクはあまり色を使わず、今回のメイクでも使ったような白のラメシャドウを軽くのせて目元だけキラキラさせるくらい。ベースメイクを整えてまつ毛はきれいに仕上げるようにしています。チークもしっかり入れて血色感はあるけど、頑張りすぎていないテンションのメイクが好きです。リップはとにかく保湿をきちんとすること。ディオールのリップマキシマイザーでシワをなくしてあげる！　肌はとにかく保湿が大事ですが、きちんと定期的に角質ケアをして、なるべく摩擦を自分で起こさないようにしています」

6　5　4　3　2　1

1センシュアルなピンク＆プラムカラーで、あたたかみのあるまなざしに。ディオールショウ サンク クルール 983　¥11,550(限定)、**2**洗練された美まつ毛に。マスカラ ディオールショウ アイコニック　オーバーカール 090　¥6,160、**3**計算しつくされたチーク＆ハイライトで血色と立体感を。ディオールスキン ルージュ ブラッシュ カラー＆グロウ　287　¥8,470、**4**透明感のあるフレッシュな光を味方に。ディオールスキン フォーエヴァーグロウ マキシマイザー パーリー　¥5,940、**5**ルミナスマットな仕上がりのローズウッド。ルージュ ディオール　720V　¥6,270(限定)、**6**ライラック＆ピンクのパールがインしたスカイブルー。ディオール ヴェルニ　207　¥4,620(限定)／パルファン・クリスチャン・ディオール

Things I Love

新木優子のご自愛力を盛り上げる今季のLOVE
アイテムとは？　superオキニをar読者だけに特別公開。

01_COAT



グレーのロングコートしか勝たん！

コート¥50,600／
トゥデイフル（ライフズ 代官山）
トップス／スタイリスト私物

02_ACCESSORIES



最近、パールが好き♡

ネックレス¥45,650／ノウハウジュエリー
トップス／スタイリスト私物

03_DENIM



ザ シシクイのデニムははくだけでスタイルアップ！

デニム¥28,600／ザ シシクイ
トップス、パンツ／スタイリスト私物

04_SHOES



足元が可愛いと気分がアガる♡

靴¥72,600／レペット
（ルック ブティック事業部）
靴下／スタイリスト私物

05_BEAUTY

角質ケアとまつ毛の繊細さにはこだわりを！



a

b

aジャスミンエキスや24Kゴールドを配合。ジャドール シマリング ボディ スクラブ 150㎖　¥14,960、b美しい圧倒的なカール＆ボリュームまつ毛に。マスカラ ディオールショウ アイコニック オーバーカール　090　¥6,160／パルファン・クリスチャン・ディオール

06_INSIDE THE BAG



もこもこ素材のラブリーな旅行バッグ

「AはSNIDEL HOMEとコラボした旅行バッグ。B日傘はサンバリアを携帯。C髪の色がダークなので、バレッタなどは明るい色を。Dお気に入りのSONYのデジカメ サイバーショット。E髪をササッとまとめたい時は、エミのシュシュ。Fル ボーム。フェイスにもボディにも使えるマルチクリームの限定デザイン。G撮影時は、ジュエリーボックスに自分のアクセサリーをイン。Hアウトドアの時などは、肌に優しい虫よけスプレーがマスト。I沖縄のやちむん通りの雑貨屋さんで購入したブックカバー。J香港ディズニーランドで購入したフィガロのポーチ。K保湿力の高いディオールのリップをピンクの限定ケースに。Lストラップは、ハートが可愛いストリング ティング。Mディオールのお財布が使いやすく、ずっと愛用中」

07_ROOM WEAR



冬のステディはニットのセットアップ

トップス¥12,100、パンツ¥7,480、
帽子¥4,400、靴下¥4,400、バッグ¥11,500、
バッグにつけたチャーム¥4,950／
スナイデル ホーム×新木優子コラボ
（スナイデル ホーム）

好きなものとの出会いが、Myご自愛ワールドに

1「形がドンピシャで、まさにタイプ！　色も久々にグレーが気になっていたので、一目惚れで出会えたコートですね」 2「最近、大ぶりなパールを使いたい気分。このパールとゴールドのバランスが絶妙」 3「ザ シシクイのデニムは、ストレートとワイドの真ん中でかなりお気に入りの形！　股上の長さも不自然に長すぎず、スタイルアップしてくれる効果があるので、すごく使いやすい」 4「カジュアルコーデのポイントにもなりますよね。スカートにもパンツにも合わせられるし、どんなコーデでもちょっと気分をアゲてくれるのがレペットのフラットシューズ。デニムをはくことが多いので、白ソックスを合わせると相性もいいし、オシャレ度もアップ。ロングのソックスにも合わせて楽しみたい！」

5「週に1～2回はボディスクラブで角質ケアをするように。まつ毛はとにかく、優しくマスカラを塗った後に必ずコームでとかして繊細に！」 6「SNIDEL HOMEとコラボしたバッグは、一泊できるくらいの荷物が入る、秋冬用の旅行バッグが欲しくて作りました。バッグ自体は軽くて中に仕切りがあるデザインなので使いやすいのがお気に入り。チャームは愛犬をモデルに♡」 7「冬になるとやっぱりニットを着たくなりますよね。部屋でも可愛いニットが着られたら嬉しいなと思って、SNIDEL HOMEとのコラボで試行錯誤して作りました。頭から靴下までセットになっているので、オソロイ感が！　今回着用した白以外にも、ミックスのピンク色もすごく可愛くて、ar読者の皆さんにとてもオススメです」

新木優子へ Love Call



周囲と自分をとても大切にしている新木優子。
ゆんぴょへの愛をぎゅぎゅぎゅーっと詰め込んだ
最強ハッピーなラブレター、ご高覧くださいませ。

新木優子さんを初めて撮ったのは、彼女が
16歳か17歳くらいの時。想像を超えて存在感が出てきて、
彼女の成長には限界が感じられない。どこまで行くのだろう。

フォトグラファー
永瀬沙世さん

ゆんぴょさんを頭の中でイメージしたら、『攻殻機動隊』の
草薙素子少佐が浮かんできました。判断力も行動力もあって、
人情に厚く、そして美しく、僕の中の理想のリーダーです。

フォトグラファー
三瓶康友さん

普段からご飯を食べる時に腹八分にしてる姿や、運動を定期的にしていたり、
プライベートでもお仕事を意識して過ごしているのですごいなぁと思っています。
しっかりしている部分もたくさんある中、ちょっとおドジなキュートさもある優子ちゃん。
ここだけの話ですが、毎年お誕生日のカウントダウンを一緒にしてくれるのですが、
今年はなぜか誕生日の10日前の予定を聞かれて。今年はお仕事で忙しいのかなと思っていたら、
素で日にちを間違っていたらしくて、10日前に一番乗りでお祝いしてくれました。
でもでも、誰よりも早いお祝いありがとう♡(笑)

モデル
谷 まりあさん

あの可愛くて美しい見た目とのギャップ、中身は男らしく頼れる存在なゆんぴょ♡
おでかけするとなると、私の家まで迎えにきてくれてドライブへ連れ出してくれます。
モデルという仕事がきっかけで仲良くなった友達だけど、
なんだかいつも地元の友達と会うような感覚で
本来の自分のままいさせてくれる、私にとって貴重な存在。大好き!!

モデル
emmaさん

尊敬するところばかりなのですが、一番感じるのは、
「会うと、ものすごくパワーをもらえる人」ということ。
"人と人が一緒にいる意味"みたいなものまでも感じさせてくれる人。
そして優しさの塊です。仕事に関しても自分のことに向き合いながらも、
周りに対しては絶対嫌な気持ちにさせないように気遣い、
受け止めてくれる姿が印象的です。とにかく、人間力!!
出会ってから何年も経ちますが、
会うたびに心が温まる感覚を感じさせてもらっています！

ヘアメイクアップアーティスト
中山友恵さん

お仕事で会ってもプライベートで会っても、いつも元気でhappyがあふれています。
少女のような少年のような無邪気さがとてもチャーミング。人懐っこさと姉御肌の両方を
持ち合わせているところも面白いです。気遣い、気配りも素晴らしく、誰に対してもフラット。
ただただ人一倍相手や周りのことを思いやる優しさだけで本人も無意識に動いてるのがまた魅力。
撮影中も「こうした方がいいかな」などちゃんと意見や提案もしてくれるのが
みんな嬉しいし、毎回素敵な作品ができる理由だと思います。おそらく10年以上前に
出会っているのですが、変わらぬお人柄、だけど会うたびにしなやかに進化し続けている
パワーがすごいです！　愛がいっぱいでいつ会っても変わらないゆんぴょが、みんな大好きだよー♡

ヘアメイクアップアーティスト
河嶋 希さん

千葉での撮影の時、おはよ〜とゆんぴょがスタジオに入ってきた瞬間、
ゆんぴょの頭からちっちゃなカエルが飛んできたのは忘れられない思い出です(笑)。
いつも明るくて、スタッフを信頼してくれて気遣ってくれる人！
ゆんぴょと関わる周りのスタッフは、本当に愛にあふれていて、
バースデーイベントの時は、そんなスタッフさんたちとファンのみなさんの
想いが詰まっていて感動のもらい泣きをしました！

ヘアメイクアップアーティスト
吉崎沙世子さん



優子ちゃんと一緒のお仕事はいつも楽しいです！
どんな風に服を見せると一番よく見えるかを瞬時に理解してくれて、
可愛い全開の撮影からモードまで表現力が素晴らしいです。
プライベートでは気さくで誰よりもしっかりしています(笑)。
率先してスケジュールを決めてくれて、みんなが楽しくいられるように
誰よりも気を配っていて、美しく器の大きい完璧な人だな〜といつも思います！
会った人はみんな優子ちゃんが好きになる、そんな人です！

スタイリスト
石田 綾さん

初めてお話しした時からすごく話しやすくて
裏表のない気さくな性格で、すぐにゆんぴょの虜になりました♡
こーんなに美人なのにいつも明るくて優しくて、人柄も含めて大好きです♡

スタイリスト
中村璃乃さん

誰もが憧れる華やかな存在感なのに、会えば超気さく。
いい意味で周囲に緊張を与えない優しさと、
全力で要望に応えてくれる真摯な姿に触れて、
優子ちゃんの表紙撮影の後はいつも幸せな気持ちで帰っています。
まさに歩くパワースポット！

ar編集長
足立春奈

可愛いときれいとカッコいい。
この目まぐるしいスピード感が万華鏡のように重なり合ったり
広がったりするのが、優子さんの唯一無二な魅力♡
凛とした戦士感と、チャーミングでいたずらっぽい笑顔のギャップの虜です!!!
会った人の心がグッと高まり温まる優しさと強さ、
美しい言葉遣い＆吸引力のある表現、すごいなぁ…といつも憧れてます。

ar編集部　エディター
塩田美和子

ワンピース
¥330,000／ミユキ キタハラ



ビスチェ￥14,960、スカート￥14,355／シールームリン　帽子￥38,500／カレンテージ（メルローズ）　イヤリング￥2,640／アネモネ（サンポークリエイト）　サングラス￥4,400、イニシャル付きネックレス￥1,390、ハート付きチェーンベルト￥2,490／ナディア フローレス エン エル コラソン　首に巻いたパール付きチェーン（チェーングローブとセット）￥258,500（参考価格）／ヴァレンタイン　靴￥71,500／ピッピ（ベイジュ）

優子の対処法は？

Q.ダルい時はどうする？
お風呂に入る。
Q.空腹を我慢する時は？
いつも一口で少し満たされる、飴やグミなどをバッグに入れてます。
Q.気分の落ち込みが激しい時は？
とにかく寝て、気持ちを静める。
Q.ちょっと頑張れない時は？
寝る。もしくは友達に会うか、電話して話す。
Q.プレッシャーの乗り越え方は？
考えないようにする。プレッシャーと思わないようにする。
Q.イラッとしてしまった時は？
自分の周りにいる、対応が上手な友達を思い浮かべる。
この子だったら、どうするかなって考える。
Q.日々忙しい中で、健康をキープするために意識していることは？
いろんな情報を日々入れるようにする。
情報交換をしたり、詳しい人に聞くことを大切にしています。

新木優子ご自愛トーク

Amazon Original映画『不都合な記憶』では、
西暦2200年の宇宙空間に暮らす
夫婦の妻・マユミを演じた優子さん。
高級レジデンスに暮らし、
優雅な音楽や手をかけた料理に囲まれ、
誰もが羨む生活を送る完璧な夫婦
のように見えるけれど…。
映画のストーリーのキーワードを通して、
優子さんの思う"人間愛"についてネホハホ・トーク！



ARAKI YUKO

1993年12月15日生まれ。抜群のファッションセンスと、とても気さくな優しい性格の持ち主。数々のドラマや映画に出演している他、CMにも多数出演中。ディオールのジャパンアンバサダーも務めている。Amazon Original映画「不都合な記憶」がPrime Videoで世界独占配信中。公式YouTubeも要チェック。



Amazon Original 映画「不都合な記憶」

Prime Video にて世界独占配信中



Q. バックアップはまめに取る方？
取りますね。一度、携帯をなくしてしまった経験があって、
バックアップしていなかったことを、すごく後悔したことがあるので。
Q. 人間関係は広く浅いタイプ？　もしくは狭く深いタイプ？
どっちもですね。どっちとも言えない！
Q. 人間らしさとは？
何かを諦めない気持ちって人間らしいなと思いました。
悔しいとか、何かここで終われないみたいな
次を求める感じ？　高みを目指している感じが人間らしさなのかな。
Q. 思い出や人生経験は上書き保存派？　別フォルダ保存派？
意外と別フォルダ派かも。
過去にはとらわれないけど、消すとか上書きとかでもない。
楽しい思い出があっても、戻りたいとは思わないです。
もう経験したし！みたいな感じですね。
Q. 映画の見どころは？
近未来のお話で、スケールが大きく、
画がすごく美しくて、
まず冒頭から映像や音を楽しんでいただける作品だなと思います。
そして、それ以上に、人の感情というか、
「人を幸せにすることによって自分が幸せになる」
という考えもあるかと思うんですけど、まず自分を見つめ直すということが
いかに大事なのかということを、私はこの映画を通して感じました。
この作品を観て、誰かと話すきっかけみたいなものになったら
いいなと思っています。

Q. 台本を読んだ時の第一印象を教えてください。
本当にストーリーの規模が大きくて、宇宙空間の話なので、
まずその規模の大きさにびっくりしたのと、
その中で育まれるヒューマンドラマだなと思いました。
Q. 近未来に生きる主人公を演じるうえで意識したことは？
今回アンドロイドの役だったのですが、アンドロイドになる前の人間としての
シーンも多くあったのでアンドロイドらしさを表現するのではなくて、
「とにかくいつも通り普通に」というのを、今まで以上に意識しました。
Q. 今回、タイでの撮影ということでしたが、
印象に残っていることはありますか？
タイに2か月半行って撮影しました。
一番暑い時期に行っていたので、とにかく暑かった！
日本よりもこんな蒸し暑いところってあるんだって思いながら
日々撮影していたのと、笑顔がみなさん印象的で。
どのスタッフさんも、まず笑顔が浮かんでくるんです。
Q. 共演した夫役の伊藤英明さんの印象は？
紳士的で優しい方で、とても真面目。
役に対する気持ちがいつも真剣なのが伝わってくる方でした。
Q. 宇宙に行ってみたいですか？
行ってみたい！
何をしたいとかはないけど宇宙がどんな感じで、どんなところなのか、
ただお散歩とかしたい（笑）。
Q. 優子さんにとっての「楽園」とは？
犬が好きなので、犬がいっぱいいる場所！
Q. 記憶力はいい方ですか？
わからない、どうなんだろう…。
仕事の時はいいんですけど、日常はそんなによくないかもです。
台本は覚えられるけど、
普段は結構忘れちゃうことが多いなって思います。

最高で最愛の♡

三山凌輝フルコース!

俳優・アーティストとして幅広く活躍する三山凌輝さんが、ar特別版の表紙に初登場♡　大きな反響を呼んだ朝ドラ『虎に翼』への出演をはじめ、大注目の三山さんの様々な魅力をフルコースでお届けしちゃいます!

Model:
Miyama Ryoki

Photo:Shimahara Yuya(UM)
Styling:Tanaka Kana
Hair Makeup:Nishimura Yuji(earch)
Text:Yamaguchi Akiko
Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design



ar史上初!!
おしゃれ坊主で特別版表紙を飾っています☺

いつも透明感と可愛い印象のあるarの表紙を、特別版で坊主で飾らせてもらえるのは…なんだか“してやったり感”があってワクワクしちゃいました。「どうだこの坊主、可愛いだろう」みたいな(笑)。これを機に僕のことを覚えてもらえたら、より嬉しいです。今回はたくさん着替えて、いろんなバリエーションで撮ったので、普段とは違う僕の姿も見てもらえるのではないかなと思います。自然光が気持ちよく入るスタジオでの撮影だったので、すごく眠気に誘われて…。途中で、ベッドで横になって撮るカットでは意識が途切れそうでした(笑)。それくらい、arではいつもリラックスして撮影させてもらえるので本当に楽しいです。

トップス￥14,300／カーハート WIP(カーハート WIP ストア トーキョー)　パンツ￥99,000／レシス(エムエイティティ)　キャップ￥7,150／オークリー(ルックスオティカジャパン カスタマーサービス)　ピアス各￥12,100／ラムダ　ネックレス￥113,300、リング(左手親指)￥41,800／コールドフレーム(バウ インク)　リング(右手人差し指)￥9,900／トゥエンティー エイティー(ヘムト PR)



10 KEYWORDS 三山凌輝を"自己分析"

三山凌輝はどんな人？
10のキーワードをひもときながら、
ご本人に自己分析してもらいました！

01 苦手なこと

字を書くこと、すべての虫。

小学生の頃はカブトムシを育てたりもしていたんですけど、
"ブルルルルン！"って羽ばたいた瞬間、もう無理になりました(怖)。
てんとう虫がブーンと飛んできてスポッと
口に入ったのがトラウマで、飛ぶ虫は特に苦手かも。

02 好きな時間

一日を有意義に終えて、美味しいお酒を飲んでいる時。

03 性格

素直で頑固。

柔軟性もあるんですけど、自分が納得するまでは、
自分が決めたことはやり通したい。
人が大好きだし尊重したいのと同時に、
自分のスタイルもきちんと提示したいタイプ。
あと、めっちゃ寂しがり屋ですね。
だから、どんどんペットが増えちゃう(笑)。

04 好きなもの

服、筋トレ、格闘技、BBQ！

05 ご機嫌スイッチ

時間に余裕があるとご機嫌になります。

例えば、仕事が早めに終わるから
このあと何しようかなとか。
仕事でも満足できて、
さらにその後
プライベートな時間がつくれると
最高ですね。

06 エネルギー源

将来の自分の未来設計図。

自分の中で大まかには見えてきたから、
今はそこに向かって歩んでいく
プロセスだなと思うと、
どんなことも頑張れる。

07 憧れる俳優像

共演させていただく俳優のみなさんに
リスペクトを持っています。
昔からテレビで見ていた方々と
一緒にお仕事させていただける喜びも
今、すごく感じていて。
ただ、それと同時に憧れの方々と同じ場に立って、
同じ目線で仕事をしなきゃいけないなとも思うんです。
それを自分も目指していたので。
だから現状に浮かれることなく
常に成長していける俳優でありたいです。

08 好きな言葉

一期一会。

自分の決めた道は最後まで突き進む！

09 意識改革

僕はなんでもかんでも
向き合っちゃうタイプなので、
逆に最近は
この出力していくエネルギーを
引き算することも大事だなと思って。
受け流す、聞き流すっていうことを頑張ってます。
本来は聞き流すために頑張らないから、
謎の矛盾が生まれているんだけど(笑)。
「こういうこともあるんだな、
こういう人もいるんだな」って、
柔らかい心を持つようにしています。

10 仕事へのこだわり

今日の出会いを今日で終わらせないこと。

僕らの仕事は日々いろいろな人と会うけれど、
それを「今日の仕事」だけで終わらせるのはすごくもったいないと思って。
数か月後、数年後、その人とまた違うお仕事ができるかもしれない。
だから人間同士として、ちゃんと
信頼関係や絆をつくっていくというのを大切にしています。
「今日だけ」って思うと、マインドも目線も下がりがちだと思うから。
もしかしたら10年後、一緒に仕事をするかもしれない。
何があるかわからないよね、というワクワクを大事にしています。

凌輝を質問攻め！

みんなが知りたいことぜんぶ！

MBTIは？　次に挑戦したい髪型は？
など、ar読者から届いたたくさんの質問から
特に多かったものについてインタビュー！





ニット¥88,000／セヴシグ（サカスPR）　パンツ¥16,500／Lee（LHP原宿店）　ピアス各¥12,100、リング（右手人差し指）¥27,500／ラムダ　リング（左手人差し指・上）¥121,000／マフ　リング（左手人差し指・下）¥9,900／トゥエンティー エイティー（ヘムトPR）　ローファー¥29,700／ドクターマーチン（ドクターマーチン・エアウエア ジャパン）　ソックス／スタイリスト私物

Q1

カラダづくりは何してる？

筋トレ、有酸素、食事!!

筋トレは、有酸素の日と筋トレの日を分けてトレーニングしています。食事は昼・夜は鶏胸肉を中心に。そのぶん、朝はお肉や炭水化物含め、なんでもいいからたくさん食べる！

Q2

スキンケアのこだわりは？

気に入ったらラインで使うようにしています。

Q3

好きなタンクトップのデザインは？

うわ、それね！　いい質問！☺　今まだ模索中なんですけど、程よくフィットして、肩のラインがキレイに見える形が好きです。

Q4

今年の秋冬のファッションの気分は？

季節によって、着たい服がガラッと変わるんですよね。夏は暑いから基本タンクトップで、最近は着なくなったTシャツの袖を全部切ってます。昔着ていたものを掘り起こしてタンクトップにする、それが今年の夏の過ごし方で。逆に、秋冬になったら急にトレンチコートが欲しくなったりとか。ちょっとキレイめな格好、モダンでモードな格好がしたくなる。これが毎年のルーティンです。

Q5

坊主のメンテ法は？

バリカンで一気にとかではなく、全部ハサミで切ってもらっています。その方が質感だったり細かなニュアンスの調整ができるので。担当の美容師さんには丁寧な盆栽カットって言われてます！（笑）



Q6

ファンに質問！

僕のどんな部分を応援してくれていますか？

Q9

MBTIは？

以前やった時は「エンターテイナー」。
でも16個の中にカテゴライズされるのは
なんとなく嫌なので、「MBTIは何？」って
聞かれたら「RYOKIです！」と
答えています（笑）。



Q7

最近買ったご褒美アイテムは？

写真集の撮影でパリに行った時に
コートを買いました。
正直に言うと、値段を読み間違えていて
会計の時に驚いたけど…
ご褒美だから！って買っちゃいました（笑）。
めちゃくちゃ上品でカッコよくて、
すごく気に入っています。
まだちゃんと着れてないので、
この秋冬はそれをたくさん着たいです。

Q8

モチベがアガらない時は？

プライベートを大事にします。
そこでリフレッシュして
やる気をチャージ！



Q10

初恋をフレーバーでたとえるなら？

桃！　なぜか子供の頃、
自分が可愛いと思う子のことを
「モモ」って呼んでたみたいで。

ピンクで可愛らしいから…
みたいな感じなんですかね（笑）。

Q11

この冬やりたいことは？

久々にスノボに行きたい！
ここ数年行けてないから、
今年の冬はスノボに
行くのが目標ですね。
ウエアも買おっかな♥
自分の好きなブランドが
スキーコレクションを
出しているので、
調子に乗って
買ってみようかなって。



Q12

次にやりたい髪型は？

髪を染めたい。どんな色にしようか今考えていて、1回ブリーチして
金か白を楽しんでから、シルバーもありかなと思ってます。
でも一生、生涯短髪でいたいです。
髪をのばすことは、役作り以外にはないかもしれないです（笑）。



変化球 凌輝 に夢中になる♡

豪快に見られがちだけど
生活面では意外と繊細!?
キレイ好きです♡

CHANGE / RYOKI

最近、毎日ベッドメイキングしているんです。
引っ越しを機に絵画やアートに興味を持ち出してから、
部屋をきちんと整えておきたいなと思うようになって。
例えば、サイドテーブルにある小物の位置がいつもと違っていたら、
気になっちゃうこともあるし。
「あっちも気になるな…」とか言って、
ディフューザーの位置を直したりとか(笑)。
豪快そうに見られるけど、そういうところは意外と繊細かも。
脱いだ服やアクセはきちんと片づけないと落ち着かないし。
だから、母親がよかれと思って
小物などをジャボジャボ入れられるような
ボックスみたいなのを買ってきてその辺に置かれると、
すっごく気になりますね。納得できない！(笑)
あと運動面で言うと、意外と驚かれるんですけど、
バク転やバク宙をちゃんとやったことがなくて。
アクロバットに興味があるので、
一度ちゃんと挑戦してみたいですね。
基本的に「なんでもやってやろう」精神で、
食わず嫌いはしたくないんです。
明確な理由がない限りなんでもやりたいし、
むしろ苦手なものほど挑戦したい。
だって「あ〜苦手なんだ」って思われたくないから(笑)。
でも虫はダメです、無理。それは「嫌い」っていう明確な理由があるから！

ニット￥33,000／ワックスロンドン　マフラー(ブルー)￥52,800／ジョシュアエリス(グリニッジ ショールーム)　デニム￥39,600／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　首に巻いたカーディガン￥81,400／オールモストブラック(LHP 原宿店)　リング(右手人差し指)￥27,500／ラムダ　リング(左手人差し指・上)￥121,000／マフ　リング(左手人差し指・下)￥9,900／トゥエンティー エイティー(ヘムト PR)　リング(左手小指)￥41,800／コールドフレーム(バウ インク)　シューズ￥27,500／ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)



今は種まきの時期。
将来は海外を視野に
仕事もプラベも充実させたい！

いくつもの〝知らない顔〞

直球
凌輝

STRAIGHT RYOKI

基本的にずっと素なので常にこのままだし、
相手への最低限の気遣いはあったとしても
いつでも自分の言葉で話そうと思ってます。
今は種まきの時期だと思っていて、
自分が納得するお仕事や経験をさせてもらえるまで、
とにかく頑張ると決めています。
いつかハリウッドや海外進出を視野に、
そのために知識を増やしたり準備をしておく時期だと思ってます。
具体的に言うと、海外の現場での立ち居振る舞いや、
どのようなカルチャーの違いがあるか、それを含めて
愛されるようになるにはどうしたらいいかなとか。
あとは、そもそものパフォーマンスの向上も、
もう一段階ギアを上げていきたくて
今はそのパッションであふれていますね。
将来は、海外と日本で住居を持って両立するのが理想です。
場所はLAがいいかな。それかNY！
社会奉仕や動物愛護の活動をしたり、
社会のためにできることもしていきたいです。
最終的には…達観したイケおじになっていたいですよね(笑)。
バリバリ仕事もして、プライベートも幸せで。
ヒトやモノをつないだり掛け合わせて、新しいことを生み出すのが好きなので
周りの人も巻き込んで「これいいじゃん」と思ったら自分で動ける、
そんな男になっていたいです！

ジャンパー ¥107,800、パンツ ¥73,700／アンダーソンベル（グリニッジ ショールーム） ピアス各 ¥12,100、ネックレス ¥71,500／ラムダ リング（人差し指・上）¥121,000／マフ リング（人差し指・下）¥9,900／トゥエンティー エイティー（ヘムト PR） リング（小指）¥41,800／コールドフレーム（バウ インク） 中に着たタンクトップ／スタイリスト私物 ブレスレット／本人私物

今の仕事を次につなげる

凌輝のオシゴト論

RYOKI'S OSHIGOTO THEORY



OSHIGOTO THEORY

01 俳優として より成長した『虎に翼』への 出演を終えて

伝統のあるNHKの朝ドラ枠、それも『虎に翼』という最高に面白い作品の中で、主人公の猪爪寅子の弟、直明という素敵な役をいただいたことにすごく感謝をしています。僕を全く知らなかった方や、アーティストとしての姿しか見ていなかった方にも、自分の仕事、俳優業としての演技をたくさんの方に見てもらえるのはすごくありがたいですし、やりがいも感じて本当に嬉しいです。あと、共演者の方が僕たちのライブを観に来てくれたり、猪爪家をはじめ共演したみなさんとは仲良くさせてもらっていて嬉しいです。



OSHIGOTO THEORY

02 今後、挑戦してみたいのは 猟奇的な役柄！

サイコパスな役、やってみたいですね。普通の生活ではできないようなこと、非現実的な役には興味がありますね。知性的な役ももちろん、アクションも好きなので挑戦してみたいです。同じ時期に2作品携わって、真逆なこともやってみたいですね。大変そうだけど、そうやって自分の引き出しを増やしたいです。

OSHIGOTO THEORY

03 台詞を覚えるのは 絶対に日中！

長台詞の時は、早めに台本に目を通すことを心がけています。一気に覚えようとせずに、何回か台詞に目を通してシチュエーションをイメージしながら、少しずつ頭にすり込んでいく感じ。時間帯で言うと、覚えるのは昼がいいです。夜はダメですね。もう眠気に勝てない(笑)。



OSHIGOTO THEORY

04 もし恋愛ドラマに出演するなら、理想の設定や役柄は？

地方の小さな街で起きる恋愛模様。ロケーションで言うと、映画『溺れるナイフ』のような。誰にも邪魔されない、都会じゃないところでの恋愛ストーリーがいいですね。日本のどこか大自然の中で、二人だけの物語があって…みたいな感じがいいですね〜♪

2025年2月に公開予定の映画『誰よりもつよく抱きしめて』では、主演を務めさせていただきます。僕が演じる水島良城は、強迫性障害による潔癖症を患っていて。恋愛を軸にした作品ではあるんですけど、よくある恋愛映画で終わらない。描き方や展開にもリアリティがあって、内田英治監督ならではの魅力が詰まった面白い作品になっていると思います。ぜひ楽しみにしていてください！

OSHIGOTO THEORY

05 パリでありのままの自分を映した1st写真集『Gaze』

ずっと訪れたいなと思っていた憧れの地、フランス・パリで撮影しました。モダンでクラシックな雰囲気の中で俳優の姿に近い自然体の自分もいれば、アーティストっぽい派手な自分もいる。いろいろなバリエーションで撮影しながら、何より等身大の自分が撮れている気がします。実はこの撮影の時はいろいろな葛藤もある時期で、人生で初めてもやもやと悩むことも。そのタイミングで行ったパリは、日本とは違う空で、どこか非日常な気分になれて。気持ちが切り替わって前向きになれましたし、あの時の感情や成長した自分が詰まっている気がします。

三山凌輝 1st写真集
Gaze

Tシャツ ¥79,000／ジ/インデペンデンス/デイ(エムエイティティ)

フェムテックで心と身体を愛でる

mEdel PV好調！



「働きながら子供を産むって大変なこと?」
「私の生理痛、変じゃない?」

多くの女性が自分の健康や性に
何かしらの不安を抱えながら
働いていると思います。

そしてそれは忙しい毎日の中で
病院に行くまでもない、
誰に相談していいかわからない、
そんな理由で後回しにされがちです。

でも本当は、スキンケアやヘアケアをするのと同じように
カラダの内側や心のケアをしてほしい。
自分を愛でてほしい。
「mEdel」は、そんな思いから誕生したメディアです。

Instagram
@medel_mag
もフォローしてね

「ar」で自分を愛でることを大切にしてきた
私たちだからこそ
伝えられることがあると信じています。



＼10thシングルセンター！／

日向坂46
上村ひなの
1st写真集
「そのままで」

大好評発売中♡

日向坂46の10thシングル『Am I ready?』でセンター、
ドラマ『DIY!! -どぅー・いっと・ゆあせるふ』で
主演を務めた上村ひなのの
初めての写真集が発売中♡
お日様のような彼女が見せる、キラキラとした
表情や仕草に癒されること間違いなし！



まるでうさぎのような
キュートなツインテール♡



パワースポット、
秩父では
紅葉シーズンに撮影



日向坂46と縁のある、
日向市のある
宮崎県でも撮影

＼カバーはコチラ／



紀伊國屋書店限定



@Loppi・HMV限定



楽天ブックス限定



通常版

公式XをCHECK！

@hinanonano1st

上村ひなの写真集
「そのままで」

主婦と生活社刊
定価：2,300円（税込）　撮影：藤原 宏
総ページ数：144ページ　判型：A4変型



私が私を最大限可愛がる方法

LOVE 7(ゼヴン) Rules

毎日頑張っている私にも、ご褒美って絶対必要。それは丁寧なボディケアなのか、ちょっといいアイスを食べることなのか、愛し方は人それぞれ。「私が一番嬉しい〝愛され方〟ってなんだろう?」まずは自分に合ったご自愛方法を7つのルールからゆっくり知ってみよう♥

Model:Sato Shiori
Photo:Hanamura Katsuhiko(Ajoite)
Styling:Ishikawa Miku
Hair Makeup:Kawashima Nozomi(io)

コート￥53,900／ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ワンピース￥6,590、パンプス￥8,990／ザラ　チョーカー￥3,520／ユー バイ スピック＆スパン ルミネ池袋店　レッグウォーマー￥2,420／タビオ　リング(右人差し指)￥1,430／ナディア フローレスエン エル コラソン　リング(右中指)￥3,900／sole、リング(右中指)￥13,200／パール、リング(左中指)￥31,800／エルベヴィジブル(ロードス)







Rules 1:

十人十色な愛し方

みんなのご自愛方法からヒントをもらう

自分の可愛がり方って∞。だからこそ、SNSで募った読者が
行なっているオンリーワンなご自愛方法を知ることが
私流の可愛がり方を見つけるヒントに。

ゆっくりお風呂に
浸かる♡
By @99_aririnrin

ちょっと高めの
入浴剤でリラックス
By @key_4199

いい香りの
ボディソープを使う
By @junko.jugon

美味しい
スイーツを
口いっぱいに頬張る
By @abc.hikari

旅行の計画を立てる
By @naho_pooh0817

毎日の
フェイスパック♡
By @____.ayames2

推しの動画を
ひたすら観る
By @chi.bea_uty

新しい
スキンケアを買う
By @hffgfghgdgtttttttt_

お気に入りの
香水をふって寝る
By @socha0044

好きなアーティストの
DVDを観て踊る!
By @re1na.opi

大好きなビールと
ポテトチップスを食べる
By @nyaonchan77

推しと同じもの
(スキンケア用品など
少し高級なもの)を
使って心を癒します
By @kin2qman

お気に入りの
少しお高めの
アイスクリームを食べる
By @kie929







ずっとしてみたかった
新しい趣味を始める!
By @hana3musubi

好きな香りの
キャンドルをつける
By @harunao__

ちょっといいサウナに行く
By @aisawarinna

一日中ゴロゴロ!
By @th._7vg





4 3 2 1

Rules 2:

すみずみまで手間と時間を

ディテールにこそ たーっぷり愛を注ぐ

ついつい後回しにしがちな細部にこそ、
愛情と時間をかけて
ケアしてあげることもご自愛の大きな第一歩♡
すみずみまでお手入れされた、愛満タンボディは
どこからどう見ても♡の代名詞。

うるうるツヤツヤ髪を即GET♡

LOVE. Hair

髪のパサつきは心の乾燥度合いと比例。
内外から潤いチャージして
満たされヘアに♡

1ダメージヘアでもつややかなデザインを叶える"ボタニカル リペア"のスタイリングクリームと大人気のパドルブラシが、お得なセットに♡ アヴェダ ボタニカル リペア ストレングス&スムーズ スタイリング エッセンシャル ギフト ￥7,700（11/1数量限定発売） **2**髪の内部を補修する成分を配合。天然多糖類の網目状保湿膜で潤いを閉じ込め、ヴェールのように髪を包み込む。ザ パブリック オーガニック スーパーシャイニー限定香調ペアセット スウィートリフレッシュの香り 各480㎖ ￥2,970（11/1数量限定発売） **3**保湿力の高いホホバオイルが潤いキープ。ウエットな質感で、まとまりのあるスタイルに。ザ・モイ リュクスオイル モダンデュウ 55㎖ ￥3,960（サロン専売）／ルベル/タカラベルモント **4**頭皮ケア・シャンプー・トリートメントの3つの機能を凝縮したヘッドスパクリーム。根元はふんわり、ハリコシのある髪へ。プレディア ファンゴ ヘッドクレンズ SPA+ ポチャッコ・ハンギョドンコラボ 250g ￥2,200（11/16限定発売）／コーセー（プレディア）





丁寧なケアをするたびに
自分自身が愛おしくなる♥

ザラつきおててともオサラバ

LOVE Hand

冬場の乾燥も相まって、カサつきやすい手。
こまめなケアで思わず
触れたくなる質感に導いて。



4　3　2　1

1植物性スクワラン配合で、しっとり潤いを手のすみずみまで届けてくれる。キュートなムーミン柄でケアタイムをよりhappyに♪　ハウス オブ ローゼ　ムーミン ハンドクリーム AF　50g　¥990（11/1発売）　**2**モッカエキスやスターフルーツ葉エキス、ピーチカーネルオイルなどを配合。潤いの保護膜で、乾燥や肌荒れから手指をプロテクト。フラルネ　ラデュー ハンドクリーム　40g　¥2,970（10/18発売）／アルビオン　**3**手指の乾燥ダメージケアはもちろん、有効成分ナイアシンアミドによる美白&シワ改善のWの効果をプラス。Yunth　美白ハンドセラム（ハンドクリーム）［医薬部外品］　35g　¥1,980／Aiロボティクス　**4**のばしやすいジェルテクスチュアで、素早く指先に潤いをチャージ。ザボディショップ　ハンドクリーム BB　30mℓ　¥1,430（11/1発売）

トップス¥27,500／エディット フォー ルル　その他／スタイリスト私物



好きな色を好きなだけ

LOVE Nail

塗る色、テクスチュア次第でなりたい指先に
なれるのがネイルのパワー。
今日はどんな色をまとう？



4　3　2　1

1多色偏光ラメがキラリとまぶしいフェアリーピンク。さりげないまばゆさで虜な指先に♡　マリークヮント　ネイルポリッシュ　L-01　¥1,650（11/8数量限定発売）　**2**まるでミラーのような光沢感をひと塗りでON。シルバージュエリーをまとっているかのような華やかさを手に入れよう。ネイルズインク　ミラークロームネイルポリッシュ　シルバー サーブド　14mℓ　¥3,080　**3**爪の凹凸を整えて、つるんときれいな指先をGET。ほんのりピンクな色味でナチュラルな血色感をチャージ。サリーハンセン　インスタ スムース リッジ フィラー　¥1,650　**4**爪をワントーン明るく見せる"B ブライトニングケア"と、指先をしっとりと包み込むネイルオイル"プレシャスオイル"、ミルキーローズの香りとクリームでネイルを落とす"リムーバーオンザゴー"のスペシャルセット。ネイルマティック　ごほうびトーンアップセット　¥7,370

Rules 3:

知った言葉の数だけ、愛し方も広がるよ

デジタルデトックスで本と向き合う

スマホとにらめっこな毎日から、ちょっとだけデジタルデトックス。
ゆっくり本と向き合う時間は、自分とも向き合うことにつながるから。
現役書店員がおすすめする本や、彼らの本との出会い方を参考に
たくさんの言葉、物語を知って"ご自愛"のヒントをもらおう。

If I could read one book a month, that would be amazing!



私流 本との出会い方

＞
「人と人が街角や道でばったり会うように、本とも偶然、出会いたいなと思っていて。あらすじを読み込んで好きな本を探すというより、"電車ですれ違った人が持っていた本の表紙が、素敵な絵だったから""ふらりと入ったカフェに並んでいたから"とか、たまたま出会えた本を読むことで、普段は見つけられないような素敵な言葉や物語に出会える気がしています」(by 28歳女性)

＞
「私は友達や家族、上司など人からおすすめされた本は必ず読むようにしています。"どうしてその人の心に刺さったのか"を自分の目で確かめて、自分の言葉で感想を伝えたいなと思うんです。あとは、書店に掲載されている"人気ランキング"の本も読むようにしています。仕事柄、お客様から質問された時のことも考慮して、という点もありますが、純粋に"どうして人気なのか"を実感したいという気持ちが強いんです」(by 38歳女性)

＞
「僕は本を買う時、"一目惚れ"を意識しています。例えば、本の表紙のイラストとか、色味とか。素晴らしさを表現するために作者や編集者が一生懸命考えた表紙には、いろんな想いが込められていると思っていて。そんな人たちの想いの詰まったデザインを見た瞬間に"素敵だな"と思えたものは、中身も絶対に好きになれるような気がしているんです。実際に、一目惚れで買った本は全部お気に入りです」(by 33歳男性)

＞
「私はしっかりあらすじを読んで"面白そう！"と思えた本を読みたいタイプです。だって、あんなに短いあらすじを読んだだけで"面白そう"って思えるってことは、本編はもっと面白いってことじゃない!?って(笑)。あとは帯のあおり文句とかも読み込んじゃいます。誰が言っているかというよりは、どんな言葉で説明しているか、を意識して読むように。こないだ、出版社の新入社員がその本の魅力を語り尽くす、という帯を見た時は"面白そう！"とうずうずして買っちゃいました」(by 23歳女性)

トップス¥53,900／ガニー　パンツ¥3,590／ザラ　シュシュ¥2,900／チャールズ&キース ジャパン　眼鏡¥1,980／ティニーティニー（アダストリア）　レッグウォーマー¥1,980／靴下屋（タビオ）　その他／スタイリスト私物

RECOMMEND BOOKS

ご機嫌でいることが周りも自分もhappyにしてくれる



「大それた自己啓発とか、偉人の名言とかは堅苦しくてつい遠ざけてしまっていたけど、この本には日々できる小さなTIPSがちりばめられていて"よし、やってみよう"と思えることばかり。やりたくないことは"また今度やろう"と思ってしまうクセがついていたけれど、それって自分に対する言い訳だったなあ、と。優しい言葉と柔らかいタッチのイラストでそっと教えてくれる、私の教科書的存在です」(by 23歳女性)
『いつも機嫌がいい人の小さな習慣 仕事も人間関係もうまくいく88のヒント』／毎日新聞出版刊　著：有川真由美　¥1,200

優しい言葉たちが紡ぐ、あなたを解き放つ魔法のメソッド



「自分がいかに肩に力を入れすぎて、過剰に考えすぎていたかを教えてくれたのが、この本。"思い通りにいかないことが正常"という言葉で、勝手に自分自身を縛りつけていた呪縛が緩んだように感じた。思い込みでがんじがらめにしているのも自分、そこから解放できるのも自分。まずは蓄積で当たり前になってしまっていた"自分の偏見"を解き放つことを少しずつ始めていきたい、と改めて感じることができた」(by 33歳男性)
『あやうく一生懸命生きるところだった』／ダイヤモンド社刊　著：ハ・ワン、訳：岡崎暢子　¥1,595

今、この気持ちに寄り沿う本がきっと見つかる



「"今、どんな本が読みたいんだろう"と悩んでいるなら、ぜひ手に取ってみてほしい！　これは、いろんなシチュエーションごとにおすすめの本を紹介してくれる一冊。一目惚れした時に読む本、カップ麺を待っている間に読む本、合コン前に読む本…などいろんなシーンに合わせて、著者の三宅さんがリコメンドする本とその理由がポップに語られています。好きな本に出会うために読む本が、まさにこれなのでは」(by 38歳女性)
『副作用あります!? 人生おたすけ処方本』／幻冬舎刊　著：三宅香帆　¥1,540

あなたはあなたのままでいい、と教えてくれた一冊



「生まれた瞬間から私たちは世界中でたった一人、唯一無二な存在。それだけで愛おしいはずなのに、いつの間にか誰かと比べて"私って何もないな"って落ち込んだりすることが大人になるにつれて増える中、出会えてよかったと心の底から思うのがこの本。『初めての人生だから自分にはちょっと難しかった』という言葉が作中であるのですが、"そっか、みんな同じ初めてなんだよな"と当たり前のことなんだけど、見失っていたことを優しい言葉で届けてくれます」(by 28歳女性)
『私は私のままで生きることにした』／ワニブックス刊　著：キム・スヒョン、訳：吉川南　¥1,430



Rules 4:

寝ている間も“好き”に囲まれたい

明日の元気は イイ睡眠から♡

毎日の元気は日々の良質な睡眠が基本のキ。“ただ寝るための時間”ではなく
心身ともにリラックスして、好きな香りやアイテムに囲まれて
解き放たれる唯一無二な瞬間と思って、こだわりを詰め込んでみて♡

1柔らか手触りのヘアバンドで、肌・髪へのダメージも削減。お休み前のケアタイムで使う小物にもこだわりを詰め込んで♡　ヘアバンド¥4,400／カオリノモリ（オーバーライド ルミネエスト新宿）　**2**おうちでリラックスしたい時、なんだか眠れない時はアイマスクで目元を覆うことでホッと一息。サラサラなサテン素材で肌への摩擦も軽減。アイマスク¥4,730／ぽこあぽこ　**3**眠る前に部屋中を好きな香りで満たしてあげることが、良質な睡眠への近道。心からリラックスできる空間を自分でつくりあげることが大切。キャンドル¥10,120／ノンフィクション ジャパン

ちょっとしたこだわりで
深い睡眠タイムを

心を穏やかに静めてくれる
柔らかいアイシーブルーの
ルームウエアで心身を包んであげて♡
胸元の可愛いワンポイントが
大人女子にもお似合い。
着なくなったTシャツとか
高校時代のジャージとか、
“着られればなんでもいいや”
ではなく、きちんとマインド面から
「私は寝るぞ！」を意識させるためにも
お気に入りのルームウエアを
まとうことは安眠への必需品。
パジャマ¥5,800／ピーチ・ジョン

1ダル着からオサラバして、イイ女ムードにアプデする？　柔らかくて繊細な素材が素肌に優しく触れて、ストレスフリーな解放感をGET。ベビードール¥13,200／アンブラ 代官山　**2**するりと肌触り抜群なサテン生地で、心の幸福度と一緒にボディへの摩擦レスも同時に叶える。パジャマセット¥16,940／ラヴィジュール ルミネエスト新宿店　**3**とびっきりのガーリーなムードをリボンのルームウエアで楽しんで。ふわもこ質感で自然と最高なおやすみタイムに。トップス¥10,560、パンツ¥6,930／ジェラート ピケ 表参道ヒルズ店

キュートなもこもこピーチがあしらわれたルームシューズで、お部屋の中でもつま先にhappyモードをチャージ。ふわふわ質感で疲れた足を優しく包んでくれる。ルームシューズ¥2,500／ピーチ・ジョン

トレンドリボンをひとり占め♡



今っぽいリボンがふんだんにあしらわれたミントカラーのワンピは、着ているだけで気分アゲ。ワンピがタイトな女っぽフォルムなので、Tシャツでカジュアルみをプラス。さらに、動きやすいスニーカーに上品さをプラスするシースルーソックスでシャレみをチャージ。ワンピース¥8,590／ザラ　Tシャツ¥7,700／ユー バイ スピック＆スパン ルミネ池袋店　ブレスレット¥5,940／アプロ（ロードス）　イヤリング¥2,420／アネモネ（サンポークリエイト）　ソックス¥5,500／ガニー　スニーカー¥13,900／チャールズ＆キース ジャパン

ヘルシーな肌見せが今季もHOT



ピタッとニットのロングワンピースは、私をヒロインに仕立ててくれる♡　お肉がつきにくいくびれ付近の肌見せで、ニットの中にも抜け感を。どんなコーデにもマッチするローファーと、トレンドのクシュッとフォルムのソックスで遊びを効かせて。レオパードのハットでとびっきりのアクセントを宿したら完成♡　ワンピース¥27,500／ロザリームーン（ロザリー）　ハット¥38,500／シャポー ド オー 東急プラザ銀座店　ソックス¥1,100／靴下屋（タビオ）　ローファー¥27,500／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

大人なミニ丈はキレイめコーデが正解



襟付きのラメラメニットワンピは、おしゃれなディナーにもピッタリ♡　Aラインで気になるボディラインは泳がせつつ、ミニ丈でスタイルアップも叶える無敵っぷり。脚長効果を倍増させるには、トレンドのバレエコアシューズにアクセントとなるチェックソックスを組み合わせて。"隠す"ではなく"見せつける"が美脚見せのヒントなのよ♪　ワンピース¥71,500／ガニー　ヘアターバン¥7,700／シャポー ド オー 東急プラザ銀座店　ソックス¥770／靴下屋（タビオ）　シューズ¥34,100／エディット フォー ルル

Rules 5:

運命の服と一緒に出かけよう♡

オキニの相棒と出会う

家でゴロゴロする時間も大好きだけど、お気に入りの洋服を着て、好きな人に会いに行くのもオツ♡　「これさえ着れば」なワンピ×シューズコーデで、今すぐお出かけしちゃいましょ！

meet ONE-PIECE

これさえ着れば無敵♡な一張羅ワンピで即・なりたい私になっちゃおう。

meet SHOES

この靴を履きたいからお出かけしたい♡と私を誘う運命シューズに出会おう。


4


3


2


1


7


6


5

1動くたびにキラッと瞬く偏光の素材で、唯一無二な私に。ふわりと広がるボリューミィなフォルムがゴージャスです♡　ワンピース¥61,600／ガニー　**2**大人っぽいベロアの素材×ガーリーなミニ丈が最強バランス。ワンピとしてはもちろん、チュニックとしてデニムなどと合わせてもGOODな万能っぷり。ワンピース¥23,100／ハニー ミー ハニー　**3**イイ女度抜群なベロアワンピは、胸元のギャザー&切り替えでスタイルアップ見せを実現。足元の透け感は、ブーツなどお気に入りのシューズも見せびらかすのに最適◎。ワンピース¥14,850／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　**4**小花&フリル&リボンと、乙女の心をわし掴みにするディテールにぞっこん♡　トレンドのレザージャケットなど、ワイルドなアイテムと組み合わせて甘辛コーデを楽しんでみては？ワンピース¥7,290／ナディア フローレス エン エル コラソン　**5**今っぽの象徴・ウエスタンブーツ♡　ラバーでお手入れもしやすい&とびっきりのラメ感でコーデの主役的存在感。ブーツ¥39,600／メリッサ（メリッサ シューズ ジャパン）　**6**ふわふわ質感のシューズは、いつものコーデに季節感を即チャージ。ガーリーなワンピにはもちろん、カジュアルなパンツにも100点マッチ。シューズ¥11,000／モヒ（ユー バイ スピック＆スパン ルミネ池袋店）　**7**スエード素材のミュールは、女っぽくもカジュアルにもなれる魔法の靴。トレンドのリボンもあしらわれ、今っぽさも私らしさも欲しい欲張り女子にお似合い。パンプス¥18,700／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



癒されるビジュ&お味でリラックス♡

思わず「食べるのがもったいない！」と思ってしまうほど可愛いビジュにぞっこん。瀬戸内レモンを使用したヒヨコ、いちごチョコを使用したブタ、プレミアムバニラを使用したパンダなど、可愛い見た目と異なる美味しさを楽しめるカップケーキから目が離せない♡　小さめだから3時のおやつやちょっとしたお菓子タイムにもジャストサイズ。ベイクドZOO カップケーキ（5種の味わい）　¥1,750／フェアリーケーキ

岡山県産の清水白桃や黄金桃をはじめ、それぞれの果物の美味しさを味わえるシャーベットベースのアイスバーと、岡山県北部の蒜山高原でのびのび育ったジャージー牛の濃厚な牛乳をたっぷり使用したミルクベースのアイスバーを厳選。見た目はもちろん、素材にもこだわったアイスは自分用にも大切な人への贈り物にも◎。暖かいおうちで食べる、ちょっぴり贅沢なアイスはご自愛タイムに必要不可欠です♡　プレミアムアイスバー　¥4,320／ガウル



見た目もお味もパーフェクト♡
まったりタイムに寄り添う贅沢アイス

3時のおやつは
文明堂の
あんぱんを



「3時のおやつは文明堂～♪」のCMでもおなじみの、カンカンベアの焼き印を押した手のひらサイズのあんぱんは、まさにおやつ時にピッタリ。「文明堂」の看板商品・三笠山と同じあんを使用。北海道産の大納言小豆を炊き上げた粒あんをぎっしり閉じ込め、食べごたえも幸福度も100点満点♡　3時のおやつあんぱん　6個入り　¥1,750（各週数量限定発売）／文明堂



美しすぎるフラワーおはぎは
自分へのご褒美にも♡

美しさと美味しさにこだわった、フラワーおはぎ専門店「Oh! huggy!!」。飛騨地域産の最高級もち米を使用し、深い甘み、粘りの強さ、美しい白さが特徴。定番のきなこや黒餡おはぎ、その季節に咲く花をモチーフにしたフラワーおはぎ、旬の食材を使ったおはぎなど月替わりで展開される全7種類が入った特別ボックスで、全部制覇しちゃおう。7個入りギフトボックス（風呂敷包み）　¥2,380／Oh! huggy!!



植物由来の美味しさを追求したプラントベースドーナツの専門店。外側はカリッ、中はもっちりした食感で、全粒粉の香りが香ばしいクラフトドーナツや、ザクザク食感が楽しめるオールドファッションなど、常時10種類以上のラインナップがズラリ。味はもちろん、見た目でも気分をアゲてくれるドーナツは、頑張った自分へのご褒美スイーツにピッタリ。「オスカーワイルド」㊟東京都港区六本木6-2-31 六本木ヒルズノースタワー1F　☎03-6271-5368

ちょっと一息、にジャストな
クラフトドーナツはいかが？

今日はどのスイーツでご機嫌になる？



ジャケット¥55,000／ナウンレス（アイエムエヌケー）　シャツ¥22,000／プロヴォーク（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　シュシュ（右手）¥8,800／ラ メゾンド リリス（エディット フォー ルル）　シュシュ（左手）¥2,390／ナディア フローレス エン エル コラソン　バッグ¥15,400／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　ソックス¥770／靴下屋（タビオ）　ミュール¥6,590／ザラ

Rules 6:

ちょっと一息♡は大好きなアレをお供に

ご褒美スイーツで ひと休み

今日も一日頑張った自分に、糖分補給の名目で
美味しいスイーツをご褒美チャージ♡
見た目もお味も抜群な、とびっきりのおやつで
明日も頑張る活力を。



LOVEいボディにご自愛ケアを

Rules 7:

潤い&愛情満タンボディへ

全身ケアで愛情を閉じ込めて

多幸感あふれるボディは、360度
潤いで包まれたうるうる満タンな質感が
不可欠。丁寧なステップでボディと
向き合い、潤いと愛情を
身体にたっぷり注いであげましょ♡

LOVE TIPS 1

ボディソープでつるピカベースに

潤いをチャージする前に、まずは
お肌の土台を整えることを
お忘れなきよう。

3　2　1

1きめ細かい泡と上質な香りが肌全体を包み込み、丁寧に洗い上げながら生き生きとした肌印象へ導く。ジョー マローン ロンドン　ミルラ & トンカ ボディ&ハンド ウォッシュ　250ml　¥10,450　2肌をいたわるように優しく洗い上げ、シルクのようななめらかで潤いあふれる肌に磨き上げる贅沢なボディウォッシュ。ローラ メルシエ　エクスフォリエイティング ボディウォッシュ　アンバーバニラ　200ml　¥6,500　3濃密でクリーミィな泡が、不要な角質や汚れをすっきりオフ。ネロリの爽やかでほの甘な香りに満たされて♡　イグニス イオ フレグランス ボディウォッシュ　002　250ml　¥1,870（10/18発売）／イグニス

Tシャツ¥17,600／ガニー　スカート¥5,290／ザラ　帽子¥7,150／ユーバイ スピック&スパン ルミネ池袋店　ローラースケート¥17,800／リオローラー（ウェブスポーツ）　ソックス／スタイリスト私物



3

2

1

LOVE TIPS 3

全身を優しい潤いで包み込んで

スキンケア同様、軽やかな仕上がりがお好きな方はミルクで保湿。

1軽やかなテクスチュアでスーッと肌になじみ、たっぷりの潤いをチャージ。優しいローズの香りがほのかに広がり、心身ともに満たしてくれる。ミス ディオール　ボディ ミルク　175㎖　￥8,000／パルファン・クリスチャン・ディオール　**2**柔らかなベースが肌を包み込み、もっちりしなやかな肌に。全身をみずみずしく整えると同時に、明るく輝くような肌へアプデ。フラルネ　ラデュー ボディミルク　250g　￥3,520(10/18発売)／アルビオン　**3**ベタつきにくい軽やかなミルクで、ライトな質感がお好きな方にピッタリ。ポンプ式でお風呂上がりにもお手軽ケアが叶う。アンブリオリス　モイスチャーミルク プラス　400㎖　￥4,070





1



2



3

LOVE TIPS 4

うるうる満タンボディはクリームでHOLD

ケアの最終ステップとして、濃密クリームで潤いを抱きしめてもらおう♡

1まるで美容液のような上質なテクスチュアが肌の上を滑り、贅沢な潤い&リラクゼーションタイムをもたらす。大人気のボディクリームの限定ジャンボサイズは今しか手に入らない！　ローラ メルシエ　アトリエ アンシャンテ セラム ボディクリーム アンバーバニラ　400㎖　￥12,000(11/8数量限定発売)　**2**エモリエント成分を配合し、振ることでクリーム状から液体状に質感が変化し、よりすみずみまで潤いを届ける。ザ・ギンザ　ボディエマルジョン　180㎖　￥16,500　**3**上質な香りとともにシルクのような柔らかく輝く肌へ導く、贅沢クリームに一肌惚れ♡　ジョー マローン ロンドン　チューベローズ アンジェリカ ボディ クレーム　200㎖　￥20,460

1オーガニック緑茶エキス、プラントカフェインからなるコンプレックスが脂肪にアプローチ。保湿しながら引き締まった下半身へと導くボディ用美容液。クラランス　ボディ フィット アクティヴ　200㎖　￥10,450　**2**バストにたっぷり塗布して10分放置後、洗い流すとふわプリッなバストにリボーン。黒ずみ知らずな、うぶな透明感を手に入れよう。BEAULy　うぶピン バストパック　￥1,650／コジット　**3**ネック&デコルテをしっかりケアすると、フェイスラインまで自然と整う。乾燥やハリ不足のお悩みをこれ１つで即解決。クレ・ド・ポー ボーテ　シナクティフ　クレームクーエデコルテ n　75g　￥43,000



2



1



3

LOVE TIPS 2

パーツを狙い撃ちケア

気になるパーツは専用アイテムで集中ケア！私の細部よ、可愛くな〜れ♡





自分の顔、愛してる？

時々疲れて立ち止まりたくなる
そんな時代だからこそ、
自分をいたわり、愛してあげる。
まさに「ご自愛」することこそが
カワイイの神髄へ近づく第一歩。
ご自愛の天才でもある
HMイガリシノブさんが、
自分を愛するためのメイクを
あの手この手で伝授してくれました。

model:
mori erika

Photo:tAiki　Styling:Nagahari Takako
Hair Makeup:Igari Shinobu（BEAUTRIUM）
Text:Toyosawa Megumi
Composition:Shiota Miwako
Design:Tsubomoto Mizuki

How to

a.1を2.5プッシュ取って顔全体に塗ったら、**2**を1プッシュ取ってスポンジでなじませる。**3-A**を下まぶたと唇の輪郭にON。**b.4**を鼻先、鼻根、クマ部分にのせ、**5-A**を目頭にくの字、涙袋の下、鼻の穴の下、鼻の側面、唇の中央の上下にON。**c.11**を黒目の下にのせて指でなじませる。ハイライトやチークをのせていない部分に**6**をのせ、肌のくすみをオフ。**7**を目尻にくの字にのせ、**8**をアイホールと下まぶたに重ねる。**9**で目尻にだけラインを描く。**10**を上下のまつ毛にサラッと塗る。**11**を唇に直塗りして指でなじませる。**12**を爪に1度塗りしたら完成。

ワンピース¥7,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）



Love Love Love
永遠の愛をジブンへ捧げよ

ご自愛顔、ぜんぶ見せ

Gojiai Face. about...
1 透明感さえあれば…

季節の変わり目は肌が揺らいで、透明感が失われがち。そんな時こそ自分と向き合って、透明感爆上げのムードメイクで払拭！　血色感を高めるピンクの下地に、ひんやり水色ハイライトやミントグリーンパウダーを。淡淡カラーをレイヤードすることで、透明感のある素肌が実現。目元や唇も青みピンクを合わせることで透け感が加速。黒ネイルが顔の彩りを引き立てるエッセンス。自分を好きになって、人にも愛される、そんな愛いっぱいのお顔が誕生♥

Use item

12. 11. 10. 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1.

透け感を引き出す淡淡カラーがラインナップ

1自然にトーンアップしつつ血色感をプラスしてくれるピンクベース。キャンメイク　モイストプリズムプライマー　02　SPF28･PA++　¥990／井田ラボラトリーズ　**2**スキンケア処方のファンデで生き生きした明るい肌に。薄膜カバーで毛穴を感じないなめらか肌に。SHISEIDO　エッセンス スキングロウ ファンデーション　250　SPF30･PA+++　30㎖　¥7,590　**3**気になるクマやくすみをカバーしながら透明感を引き出すカラー。フーミー　キニシーラー　ライトピンク　¥2,530／Nuzzle　**4**ブルー、グリーン、ホワイトのマーブルカラーでひんやりとした透明感を引き出す。ビー アイドル　叶えるハイライト　02　¥1,980／かならぼ　**5**グレー系のシェーディングが肌のくすみを飛ばしながら立体感をメイク。ケイト　3Dクリエイトニュアンスパウダー　EX-1　¥1,540（編集部調べ）／カネボウ化粧品　**6**肌にのせると透明のパウダーで、毛穴や色ムラを自然にカバー。プラダ ビューティ　リセット セッティング パウダー　¥11,000（数量限定）　**7**スルッと軽やかな描き心地と高い発色力に脱帽。色気を感じるテラコッタローズ。ローラ メルシエ　キャビア スティック アイカラー NR03　¥3,850　**8**コスモスからインスパイアされたシングルシャドウ。ツヤめくペールピンクで洗練された目元を演出。トーン　ペタル フロート アイズ　10　¥2,420　**9**濃密な発色のコーヒーブラウンで目元を優しく強調。アディクション　ザ リキッド アイライナー　Melting Brown　¥3,300　**10**穏やかに目元を際立たせる明るい赤みブラウン。短い毛もキャッチする細めのストレートブラシが◎。ルナソル　フェザリーディファイニングマスカラ　02　¥4,180／カネボウ化粧品　**11**チークにも目元にも使用できて、可愛いを多発させるマルチスティック。フーミー　リリュタンスティック　マリー　¥980（10/19発売）／Nuzzle　**12**マットな仕上がりの中に、なめし革のようなツヤ感を感じるリッチなブラックレザーカラー。ネイルズインク　フォー シュア ネイルポリッシュ　ワットエバー ザ レザー　¥2,750



Gojiai Face. 2 about… 小顔でご自愛♡

顔を小さくするだけで、自己肯定感が高まって
自信がみなぎってくるもの。
だからと言ってシェーディングで
グルッとフェイスラインを囲むような一昔前の
テクはそろそろ卒業。イガリ流小顔メイクは
下まぶたを盛って頬の面積を減らしつつ、
ハイライトで鼻をちゅんと上向きに見せること。
オーバーリップで人中を縮めることも忘れずに。
目からウロコのテクが満載です!

メソッド①

今どき小顔のキーワードは鼻メイク! ハイライトとシェーディングを細かく鼻まわりにのせることで、シュッと鼻高に。フラットな顔はぼんやり膨張して見えがちだけど、立体感があればメリハリが生まれ小顔見えするんです。



1.
2.

肌にスッとなじみつつも
青みを感じる光と影を指名

1繊細なパールが入った4色のハイライトで濡れたようなツヤ肌に。セザンヌ　パールグロウハイライト　SP2　¥770(限定)／セザンヌ化粧品
2ほんのり青みを感じるグレーブラウンが自然な影を演出。キャンメイク　シェーディングパウダー　04　¥748／井田ラボラトリーズ

メソッド②



3.



5.



4.

上まぶたの色づけはニュアンス程度にとどめて下まぶたをしっかり盛る。そうすることで頬の面積が減って見える効果が! 赤系シャドウを使えば、小顔メイクのそぶりは見せずに洒落感を取り入れられちゃう。さりげない目尻ラインで顔の横幅もちゃっかり縮小!

赤みシャドウとグレーライナーで
下まぶたを盛るのがイガリ流

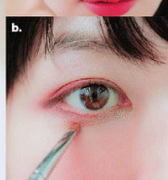
3目元の存在感が際立つレッド&パープル系パレット。フーミー　リリュタンパレット　ビスチェ　¥1,320（11/18発売）／Nuzzle　**4**ブロンズ、レッド、ゴールドなど多彩なパールのきらめきで目元に立体感と華やかさをプラス。コスメデコルテ　ダズリング ジェム　02　¥3,520　**5**絶妙なダークグレージュで、強さも抜け感も感じる目元に。キャンメイク　ラスティングリキッドライナー　10　¥990／井田ラボラトリーズ

How to

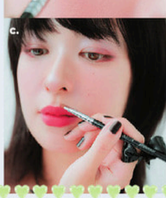
a.



b.



c.



a.鼻根、鼻先、小鼻の溝、鼻の横にハの字に**1**をのせ、**2**を鼻の側面、鼻先にV字にON。ハイライトとシェーディングを細かく鼻まわりにのせることで鼻高効果がUP。**b.3-A**を上まぶたにのせてほんのり色づけ。下まぶたに**4**をのせ**2**で涙袋の下にラインを描く。**3-B**を目尻にくの字にのせ**5**で目尻にラインを描く。**c.**唇の山の上&下唇中央下のくぼみに**2**をのせて影をつける。**6**を唇全体に塗ったら中央にだけ重ね塗り。

メソッド③

輪郭から少しだけはみ出してリップを
塗って、人中やあごの面積を少しでも
減らす! 特に唇の中央だけオーバーめに
塗ることで、ふっくらとした可愛らしい
唇に♥ ジューシーな色を使うことで
顔全体を引き締める役割も!



6.
©CHANEL

高発色なマットの
朱赤系リップで
ぷっくリップに♥

6高発色のマットなリップが唇にふわっと密着してなめらかに。シャネル　ルージュ アリュール リクィッド ヴェルヴェット　206　¥5,940



ワンピース¥22,000／ザヴァージンズ
ファー帽子¥8,800／オーバーライド
（オーバーライド 神宮前）
チョーカー、リング／スタイリスト私物



How to

a.

b.

c.

a.1-A＋Bを筆に取ってアイホールと下まぶたに薄～くのせる。**1-C**を目尻にくの字に重ねる。**2**で目尻にラインを描いたら、下まつ毛の間にも**2**で細かい点を描く。隙間を埋めてまつ毛の密度を高め、目力をさりげなくUP。**b.**上まつ毛に**3**を塗ってピンクに色づけ。**c.**下まつ毛には**4**を塗ってグリーンに。**5**を頬の高い位置&黒目の下に、大きめの円を描くようにのせる。チークと同系色の**6**を唇全体に直塗りする。

Gojiai Face.
about...

3 アイメイクでご自愛♡

アイシャドウじゃなく、ピンクとグリーンのマスカラで目元に彩りをプラスするのが今どき可愛い❤　その分、目尻に締め色のカーキを使ったり、下まつ毛の間をアイラインで緻密に埋めたり…好きな色で遊ぶだけじゃなく、目力を盛るのも絶対条件! 「これは私には似合わない色」なんてネガティブな考えを一度しまって、可愛いと思ったコスメを素直に全部使ってみる。すると、今まで見たことのない新しいワタシに出会えるはずだから。

Use item

5. 4. 3. 2. 6. 1.

ミーハー心をキャッチする可愛い色が満載❤

1目元に深みを与えるセージグリーンとブラウンカラーがセットに。アディクション　ザ アイシャドウ パレット+　Memory of Sage　¥6,820　**2**黒、グレー、茶が織りなす洗練された黒が新鮮。スナイデル　シームレス リクイド アイライナー　01　¥2,750／スナイデル ビューティ　**3**グリッター入りのピンクにキュン。ファシオ　星空マスカラ　102　¥1,540（編集部調べ・11/16限定発売）／コーセー　**4**イエローグリーンでモードな雰囲気に。アディクション　ザ マスカラ カラーニュアンス WP　Macha Blink　¥4,180　**5**パールのきらめきでオーラをまとったような血色感が実現。ローズピンクで可憐な印象に。ヘラ　ブラッシュ　77　¥5,390　**6**ノンパールのブライトピンクでちゅるるんリップに。ジルスチュアート　リップブロッサム グロウ　16　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ

Tシャツ¥17,600／Miss Crofton（ガブリエルペコ）
ショートパンツ¥8,250／ガブリエルペコ
ソックス、リボン／スタイリスト私物

シャツ¥16,280／シスタージェーン（ザ・ウォール ショールーム）
頭につけたリボン／スタイリスト私物

ERIKA

4
Gojiai Face about...

CHEEK&LIP ご自愛 Lesson



毎日同じコスメを使っていると気分もどんどんマンネリ化。だからこそ、
その日の気分やなりたい顔を目指してコスメをコーディネートしたら、表情にも
ハッピーが漂ってくるはず♥　そうやって自分の気持ちに素直に向き合う時間を
持つことで、より自分を大切にできるはず。今回は組み合わせ次第で
いろんな表情を楽しめるチーク&リップのオススメタッグをお届け。

How to

2を頬にちょんとのせて、指でトントンたたいてなじませる。鼻の横から黒目の下くらいまでのせ、おフェロチークに。頬骨の一番高い位置くらいの高さが目安。**1**を唇全体に塗って、赤みを抑えてから**3**のリップを直塗りする。中央の山の部分を少しだけはみ出させて丸みのある輪郭にすると可愛らしい印象に。リップコンシーラーを使って唇の赤みを抑えてニュートラルにすることで、リップ本来の色が出て可愛さが倍増!

なりたい印象別・イガリシノブの推しタッグがズラリ

1色や立体感をつくるベース。リップの発色も高まる!　フーミー　リリュタンスティック リップコンシーラー　¥980（10/19発売）／Nuzzle　**2**高発色なのに極薄密着。YSL メイクミーブラッシュ リキッド　69　¥8,360（10/18発売）／イヴ・サンローラン・ボーテ　**3**ベリーカラーで洒落顔に。アディクション　ザ リップバーム ソフト マット　Whisper My Name　¥4,070　**4**可憐なベリーピンクと透明感を引き出すクリアブルーがセットに。カネボウ　ムードブースティングブラッシュ　04　¥5,830（コンパクト・ツールセット価格）／カネボウインターナショナルDiv.　**5**キュートなアプリコット。ベアミネラル　ミネラリスト デューイー リップバーム　ホープ　¥3,850　**6**うぶ見えな青みピンク。スナイデル　スキン グロウ リクイド　¥3,300／スナイデル ビューティ　**7**彩度を抑えるムードチェンジャー。ウェイクメイク デュイジェルグロウティント　13　¥1,485／韓国高麗人蔘社　**8**マット×グロウのコントゥアでスタイリッシュな立体感が実現。ディオールスキン ルージュ ブラッシュ カラー&グロウ　100　¥8,470／パルファン・クリスチャン・ディオール　**9**グロス並みのツヤプル唇が実現。フロレット　メルティハート　スティックグロス　S02　¥1,320／ブリリアントプラス　**10**深みのあるチェリーレッド。ミルクタッチ　ジェリーフィットティンティッド グロウティント　06　¥1,760／クージー　**11**シマーとマットがセットに。エスポア　トーンペアリングチーク　ビーチフィズ　¥2,860　**12**パウダリーな質感のブルーピンク。RMK　ザ マット リップカラー　EX-05　¥3,850（11/1数量限定発売）　**13**ツヤ感のある立体ほっぺに♡　ジルスチュアート　ブルーム ミックスブラッシュ コンパクト　27　¥4,620／ジルスチュアート　ビューティ



スキンケアするようにヘアケア。
目指せ、じゅんわりうるツヤ髪!

今どきヘアに欠かせないのが、しっとり重みのあるツヤ。髪はメイクみたいに何層も色を重ねることができないから、素で美しい髪を目指すのが大切。そのためには髪の汚れをしっかり落としてから潤いをチャージすることが大切。丁寧なケアを積み重ねることで髪本来のツヤがよみがえります。スタイリングも少ない手数で済むから、つくられた感のない美髪が実現。それが額縁となってお顔のツヤを引き出してくれるのデス!
髪質を高めることが、ご自愛顔をより美しく昇華する一手となる♥

Gojiai Face about... 5 ガクブチ髪考察

素敵な絵を引き立ててくれる額縁のように、
メイクや顔のツヤ感も髪次第で見え方が激変。
髪までしっかりご自愛して美しさに磨きをかけて!

Use item

3. 2. 1.

しっかり落としてしっとり潤すアイテムを指名

1水と微細な泡だけで素肌を美しくするテクノロジーを搭載したシャワーヘッド。リファファインバブル U　シルバー　¥30,000／MTG　**2**熱・摩擦によるダメージを補修&予防して、ぷるんとみずみずしい髪へ。メルト　モイストコンディショニングウォーター　170㎖　¥1,430(編集部調べ)／花王　**3**ヘアワックスとコームがドッキング。髪をとかすだけで簡単にツヤ髪が完成。フジコ　色っぽスティックSV　¥1,540／かならぼ

How to

1で頭皮と髪を洗って、しっかり汚れを落とすのが美髪へのスタートライン。タオルドライ後、**2**を500円玉1個分程度手に取り、髪の根元から毛先に向かってよくなじませる。セミロングヘアで500円玉3～4個分が適量なので、長さや毛量に合わせて数回重ねづけするのがオススメ。ドライヤーでブローしながら、しっかりと乾かす。**3**のワックスがついたコームを、顔まわりの髪に内側から入れてとかし、しっとりさせたらできあがり。

ワンピース¥11,000／ガールズソサエティ
リボンピアス¥2,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)



©CHANEL

立体感と透明感を引き出すカラーに夢中❤

1アラを自然にカバーし、ちゅるっとトーンアップ!　バイユア　セラムフィット シャイニング トーンアップクリーム V1　SPF50+·PA++++　40g　¥2,860（10/24発売）／Hamee　**2**肌がきれいに見える王道ベージュカラー。ビー アイドル　叶えるハイライト　01　¥1,980／かならぼ　**3**可愛らしさと目元の骨格を自然に際立たせるコーラル系がセットに。フーミー　リリュタンパレット　パフ　¥1,320（11/18発売）／Nuzzle　**4**ノンパールのブラックで吸引力のあるまなざしに。THREE　ファントゥファンキーリキッドアイライナー　06　¥3,300　**5**透明感のあるパープルで目元に深みを。ケイト　ラッシュフォーマーEX（クリア）　PU-1　¥1,078（編集部調べ·10/19数量限定発売）／カネボウ化粧品　**6**光の角度で様々な表情を見せる、オレンジみを帯びたピーチベージュ。シャネル　ジュ コントゥラスト アンタンス　ベージュ エクラタン　¥7,920　**7**透けプラムで色気と可愛さを両立♡　インウイ　リップ　11　¥4,620（数量限定）／資生堂

How to

1を2.5プッシュ手に取って顔全体に塗り、スポンジでなじませる。肌が生き生きするので、ベースはコレ1つでOK。**2**を指に取り鼻根、鼻先、小鼻脇の溝にON。**3-A**をアイホールに、**3-B+C**を下まぶたにのせる。目頭側は少し空けて抜け感を出す。**4**で目尻にラインを描いたら、**3-D**を重ねてラインをぼかす。**5**を上下のまつ毛に塗る。パープルのマスカラを使うことで目元の透明感を際立たせて。**6**を鼻の横から黒目の下くらいまでの範囲にのせる。甘すぎないオレンジで、おフェロ顔に♡



7を唇全体に直塗りしたら、中央に軽くポンポンと重ねづけ。少しだけオーバーに塗ることでぷっくりとした愛らしい丸い唇に。

フラットな肌をキャンバスに!
ポイントメイクで立体感を

下地を顔全体にのせてフラットなツヤ肌にしたら、
鼻にハイライトをのせ、顔が前に飛び出して
見えるような立体感をプラスする。
目や頬、そして唇には、各パーツを引き締めてくれる
色物を指名。重ねすぎない肌とそれぞれのパーツの
ポテンシャルを最大限に引き出してくれる色物コスメを使うと
メリハリが生まれて、ふっくらとした立体感へと変貌します。
まずはいっぱい鏡を見て自分の長所をたくさん見つけることから始めて。

Gojiai Face. about...

6 believe色アワード

ご自愛顔スペシャル

自分に似合う色、愛してやまない色…そんな心底信頼しているカラーを
使うことで、魅力は間違いなく倍増します! ということで、女のコの
魅力を最大限に引き出すカラーをHMイガリさんが選出。
大切なのは、素顔それぞれのパーツが生きる透け感のあるコスメを使うこと!
ツヤふわなお肌も、ヘルシーな可愛さも、むっちりした色気も、全部叶ってる!
そんなこの秋イチ押しのLOOKをお届けします。

ベアトップ¥8,800、スカート¥11,000、
ブーツ¥38,500／ザヴァージンズ
キャップ¥5,830／カンゴール（カンゴール ヘッドウェア）
キャップにつけたハートピンバッジ¥950／ナディア フローレス エン エル コラソン



Gojiai Face about...

7 ご自愛体質へ生まれ変わる方法

日々のマインドやスキンケアなど、メイク以外にもご自愛する方法はたくさん！HMイガリシノブさんが、大切にしているアレコレを教えてくれました。

Q この秋冬のトレンド眉は何色？

A 何色でもない**“透け眉”！** 色よりも、薄い眉の時代です。

Q メイク上手になるためにはどうしたらいい？

A **チークを手で上手に塗れるようになること。** みんなチークをなじませるために、どんどん横に塗り広げがち。顔の側面までのばしすぎずに、正面から見た時に側面にはみ出さないように塗るのが大切です。

Q “カワイイ”というコトバ、どうとらえてる？

A カワイイは日本語特有の表現なので、日本人みんなのもの！**つまりみーんなカワイイってことだよ♡**

Q 落ち込んだ時心がけていることは？

A **友達と会って楽しい時間を過ごすこと。愚痴を言わないこと。** 口は災いのもとで、言えば言うだけ自分に返ってくるものだしね。

Q イガリさんにとってご自愛力とは!?

A **脱・ジェラシー。人と比べることをやめて、自分をいたわって愛してあげることが大切** なんじゃないかなって思います。

Q 美容モチベを上げるにはどうしたらいい？

A 恋でもしてみたらいいんじゃない♡

Q 最近もらった金言は？

A **「ヘアメイクしている姿が一番輝いてますよ」** って言われたことかな。だから**みんなも得意なこと、自分が輝けるものを見つけてください！**

Q 毛穴のないちゅるちゅる肌になるためにはどうしたらいい？

A 美容クリニックとうまく付き合うことだと思います。施術内容は人によると思うから、ちゃんと相談できる先生を見つけて信頼関係を築いていくのが大切。私は **東京ブランシェクリニック** と、**広尾スキンクリニック** に通ってます。

Q 自信を持つにはどうしたらいい？

A みんな自己肯定感ばっかり高めようとするけど、**他己肯定感を高めることを意識** してみてください。自分が褒められることより、**他人を褒める方が大切** だなって思うんです。**人に愛を与えるって気持ちいいことでしょ。** 見返りは求めないこと！

コート¥53,900／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）
キャミソール¥9,350／ガールズソサエティ
スカート¥19,800／ザヴァージンズ

Q 朝使うとメイクのりが高まるスキンケアは？

A ソソ バイ フーミーのソソ スージングバーム。洗顔後、スキンケアの最後に使うと肌がモッチモチに！ ちなみに、夜もこれをたっぷり塗ってから寝てます。朝も夜もコレ1つあれば肌の治安が保たれます♡



肌の上でとろけて香り立つ高保湿のマルチバーム。ボディや髪にも使用可能。ソソ バイ フーミー ソソ スージングバーム 50g ¥3,520／Nuzzle

Q ファンデのりを高めるにはどうしたらいい？

A フーミーのオイル美容液を使うのがオススメ。肌がツルッとしてベースメイクがきれいに仕上がります。



美容成分をたっぷり配合したオイルは、スキンケアとしてだけでなく、メイクの仕上げのツヤ出しに使っても◎。フーミー オイル美容液 20㎖ ¥3,080／Nuzzle

Q 最近出会った名品アイテムは？

A リファのシャワーヘッドを使ってから、肌のふっくら感、髪のツルツル感がパワーアップしました。



付け替え可能なシャワーヘッド。浴びる部位や目的に合わせて4つのモードを搭載したニューモデル。リファファインバブル U シルバー ¥30,000／MTG



Q イガリ流コンプレックスとの付き合い方は？

A そもそもコンプレックスって言葉が悪いと思うんです。**自分しか持っていない特徴なんだから、チャームポイント**なんです。目が小さいとか鼻が低いとか言うけど、世界ってすごく広くて、いろんな人種やジェンダーの人たちがたくさんいるじゃない？ だから狭い世界で比べるのはやめて、もっと視野を広げてほしいなって思います！

Q 後ろ姿が爆上がりするヘアケアアイテムが知りたい！

A パナソニックのストレートヘアアイロン。想像以上に髪がしっとり重く仕上がります！

高浸透ナノイー&ミネラルが髪の内側まで水分補給しツヤ髪に。パナソニック ストレートアイロン ナノケア EH-HN50 ¥35,000（編集部調べ）

Q 最近使ってアガった美容ガジェットは？

A キュレルの着る角層ケア。私、これ大好き！ 専用機器にセットして肌に吹きかけると肌上に薄膜ヴェールをつくって、角層まで潤いを届けてくれます。翌朝ヴェールをめくると、お肌がもっちりしてます。

キュレル 着る角層ケア ¥6,600（編集部調べ）、ヴェールクリエイター ¥29,700（編集部調べ）／花王 ※月額¥3,980のサブスクサービスもあり

Q お風呂で使えるご自愛アイテムは？

A アユーラの薬用ハーバルホットスパ。身体の芯から温まってそれが持続します。一人でゆっくりお風呂に入れる時に使ってます。あとは**ukaのボディウォッシュ。**すっきりした香りで肌がすべすべに。**MANTAのヘアブラシ**も大好き！ 手や頭の形に合わせて変化する柔軟性のある素材が新しい！



c. b. a.

a生薬成分がじわじわ溶け出し、発汗や代謝を促す入浴剤。アユーラ 薬用ハーバルホットスパ（医薬部外品） 8包入り ¥2,200 **b**精油を贅沢にブレンド。柔らかな泡立ちで、すっきり汚れを落としてむっちりボディに。uka ボディウォッシュ Amu チャビーボトル 400㎖ ¥3,630／uka Tokyo head office **c**柔軟性と弾力性を持った素材でできたブラシ。ウエット&ドライヘア兼用。マンタ ヘアブラシ オリジナル ピンク ¥6,050／フィッツコーポレーション

Q 「何使ってるの？」って聞かれる香りものは？

A ミス ディオールのヘアオイルと**シャネルのチャンス オー タンドゥルのヘア オイル。**これは長年愛用しているけど、みんなに褒められます。あとは**タンバリンズのパヒュームバーム。**特にベルガサンダルの香りが最近のお気に入り♡



©CHANEL

c. b. a.

aフレッシュな香りをまといながら、髪に潤いを与え保護するオイル。ミス ディオール ヘアオイル 30㎖ ¥6,930（数量限定）／パルファン・クリスチャン・ディオール **b**柔らかく繊細な香りに包まれながら髪をしっとり保湿。スタイリングオイルとしても使用可。シャネル チャンス オー タンドゥル 35㎖ ¥8,140 **c**スティック型の練り香水。ベルガモット、苦みのある青みかん、サンダルウッドの香り。タンバリンズ パヒュームバーム ベルガサンダル 6.5g ¥5,800／M

Q イガリメイクに欠かせないアイテムは？

A 日焼け止め！ 化粧水のあとにバームとオイルを塗ってから、日焼け止めを塗っています。私は肌コンディションに合わせて3タイプを使い分け。肌に元気がない時は**ランコム。**淡いピンクがほんのり血色感をプラスしてくれます。肌が元気な時は、薄づきで自然にトーンアップしてくれる**エトヴォス。**ツヤが欲しい時は**アリィー。**これは男の子にも人気なので、彼とシェアコスメとして使うのもアリ！



c. b. a.

aスキンケア成分を75%配合。ランコム UV エクスペール トーン アップ ローズ N SPF50+・PA++++ 30㎖ ¥7,480 **b**血色感を底上げ。エトヴォス ミネラルインナー トリートメントベース ピンクベージュ SPF31・PA+++ 15㎖（2024ホリデーコフレ内アイテム） ¥9,900（11/1数量限定発売） **c**自然にトーンアップ。アリィー クロノビューティ ラスティングプライマーUV SPF50・PA++++ 25g ¥1,980（編集部調べ）／カネボウ化粧品



Photo: Sampei Yasutomo (model)、Nakamura Ayako (still)　Styling: Ishikawa Miku　Hair Makeup: Yoshizaki Sayoko (io)　Text: Yanagihara Masaki　Composition: Honda Rie　Design: Tsubomoto Mizuki

model : Suzuki Airi

Suzuki Airi

心を満たすスキンケア

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

HUG ME LOVE ME MY SKIN

自分に手をかけられることが嬉しかったり、くすみが晴れただけでテンションが上がったり…。
女の子にとってスキンケアは最高のご自愛!ってことで、マインドから満ちみちになれる、
幸福度の高いアイテムたちをピックアップ。自分のお肌を愛することは、自分を丸ごと愛することにつながるのだ♥



HUG ME, LOVE ME, MY SKIN
model Suzuki Airi

そのお悩み、きれいサッパリ
洗い流しちゃえ★

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN 01

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

01. くすみもモヤモヤも飛んでけ〜 ココロデトックス洗顔

洗顔って魔法みたい。メイクや汚れと一緒にモヤモヤや心配事まで
流れていく気がするから。そんな訳で、まずは気持ちの
オンオフにも役立つ洗顔&クレンジングをご紹介します♪

清純無垢なジャスミンの香りが
至福の洗顔タイムを演出

1

心までとろけるような濃密さ。
リッチな使い心地にうっとり

2

敏感肌ケアもお手のもの。
包容力レベチのジェル洗顔

3

敏感な時も落ち込まないで♡
摩擦レス洗顔があれば安心

4

洗うたびクリアな肌に出会える
ビタミンたっぷり泡洗顔

5

5分間の角質ケアで
ラグジュアリーなムードを堪能

©CHANEL 6

クレイの吸着洗浄パワーで
毛穴も気持ちもスッキリ!

7

一日の終わりに癒される
浄化クレンジングにご指名

8

1 ロングヒットのスクラブ洗顔に、限定の香りが登場。ゴワつく肌もしっとりと磨き上げる。SABON　フェイスポリッシャー リファイニング　200㎖　¥5,060(限定)　2 潤いたっぷりの肌に洗い上げる、バター状クレンジング。スイサイ　ビューティクリア　ゴールド　クレンジングバター　90g　¥2,750(編集部調べ)/カネボウ化粧品　3 肌のバリア機能を整えるパンテノールB_5を配合。洗浄と同時に肌荒れもケア。ラ ロッシュ ポゼ　シカプラスト ジェルクレンザー　B5　200㎖　¥3,740　4 肌を洗顔の刺激から守りながら、柔らかな泡でいたわるように洗える敏感肌用洗顔。ディセンシア　つつむ ジェントル クリームウォッシュ　100g　¥1,980　5 美容クリニックのピーリング技術を応用した角質ケア泡洗顔。毎日使えるマイルドな処方。ドクターケイ　ABC-Gピールウォッシュ　200㎖　¥4,400　6 洗い流す角質ケアマスク。ホワイトクレイ×スクラブケアでキメの整ったクリアな肌に。シャネル　ル マスク エクスフォリアン　150㎖　¥10,120　7 なめらかな海泥が、毛穴奥の落ちにくい汚れまでしっかり吸着。保湿成分もたっぷりで潤い力も満点。イプサ　ルミナイジング クレイex　100g　¥4,730　8 メイク汚れをしっかり絡め取るスクラブビーズ配合。清々しいフローラルの香りも贅沢。HERA　リフレッシング クレンジング フォーム　160g　¥4,510

ワンピース¥17,600/カロリナグレイサー(ビームス公式オンラインショップ)　リング(右手人差し指)¥1,760、(右手中指)¥2,750、(左手人差し指)¥1,760、(左手中指)¥2,530/アネモネ(サンポークリエイト)



わがままだとはわかっていても
今すぐ美肌に出会いたい

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

02. 欲しいのは即効性

一★発★逆★転ケア

毛穴撲滅、ハリを強化してくすみを晴らすことこそ、肌テンションを上げる最短ルート。年々進化を遂げる即効性バツグンの美容液やスペシャルなパックを駆使して、自分のお肌にときめいちゃお♡

ボディスーツ¥6,490／アクレント　デニム¥13,200／アトモス ピンク（アトモス ピンク フラッグシップ原宿店）　帽子¥5,940／オーバーライド 神宮前　ブレスレット¥880／アネモネ（サンポークリエイト）　リング各¥3,740／クロノス ジュエル（ロードス）

毛穴レスちゅるん肌

care item.

ar 2024 November issue

ノイズのないお肌って最高～！





ゴワついた角質を拭き取れば ふっくら肌がお目見え♪

1



毛穴リセットにうってつけ♡ 韓国美容発想のピールマスク

2



まるでエステな炭酸パックが 肌の治安キープに一役！

3



気軽に使える部分用マスクで メイクのり抜群な肌に

4

1 乾燥で硬くなった肌をたっぷりの潤いでほぐし、柔らかく整える拭き取り化粧水。イプサ　リファイニングローションe　146㎖　¥8,250　2 毛穴が気になる箇所に塗って流せば、つるんとむき卵のような肌に。mgd skin　レッドピール　15㎖　¥2,350／MEGOOD BEAUTY　3 高濃度炭酸を60分発生させ続ける独自処方。ニキビや毛穴、テカリ肌をひんやり鎮静。EKATO　バランシングジェルパック　10回分　¥15,400　4 いつものお手入れにプラスして、毛穴やザラつきが気になる箇所を集中ケア。スクエア形で貼りやすい。リズム　ベース ポイント集中パック ブラック　16枚入り　¥660／サン・スマイル

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN
model Suzuki Airi



パーンとツヤ玉くださいなっ





プリプリぷりん肌

care item.

ar 2024 November issue



4 レジェンド美容液の超進化にワクワクが止まらないッ!



3 "幸せを感じた時の肌"へ導く美容液が誕生



2 鏡に映るピンと上向きな肌に、ケアへのやる気も急上昇



1 芳潤な香りに深呼吸不可避♡肌の奥から潤ったハリ肌へ

1 ザクロ果実エキスや肌にハリを与えるマカペプチドを配合した化粧水。ヴェレダ　ざくろ ファーミングローション EX　145㎖　¥4,620　*2* 顔が老けて見える"疲労だるみ"に着目。立体感のあるハリ肌を目指せる。オバジX　ディープアドバンスドリフトセラム　45g　¥8,800／ロート製薬　*3* 幸せ肌のカギとなるキメ、ツヤ、明るさ、なめらかさにアプローチ。カネボウ　フュージョニング ソリューション　60㎖　¥14,300／カネボウインターナショナルDiv.　*4* 過酷な肌ストレスをはね返し、ハリやツヤを与える美容液。洗練された質感&香りもさすが。クラランス　ダブル セーラム ADC　50㎖　¥17,380

くすみ晴れトーンアップ肌

care item.

ar 2024 November issue

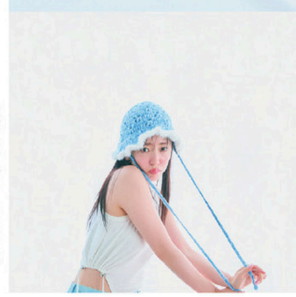




それだけでゴキゲン♪









1 「これさえあれば!」感が超絶嬉しい、攻守一体美容液



2 朝専用美容液で肌も気持ちもパッと冴えてスイッチオン



3 厳選されたビタミンエキスでハッとするような透明肌に



4 つぶつぶビジュにキュン♡くすみを晴らして

1 3つの有効成分が、美白しながら肌荒れ予防やシワまでカバー。ダーマエイド　トリプルアクティブエッセンス（医薬部外品）　30㎖　¥2,420／pdc　*2* ジュレをマッサージしながらなじませれば、潤って明るい肌に。アルブラン　モーニング スイッチジュレ　90g　¥4,950／花王　*3* 上下2段の美容液を直前に混ぜることで、新鮮な状態で肌に届けるシートマスク。バイユア　グローブースト マルチV フレッシュマスク　1枚入り　¥440／Hamee　*4* 「使って3日で肌が輝く」と口コミ多数のくすみ払拭美容液。グルタチオンソームのカプセルがIN。Abib　グルタチオンソームセラム　50㎖　¥3,180

03. お肌の潤いは心の潤い

ひたひたケア

ひたひたの化粧水やシートマスクは、肌にのせた瞬間思わず
「ふ〜」っと声が漏れるほど癒し効果の高いケア。
お肌がぷりっと潤えば、乾いた心もうるうるになるハズ。



1 みずみずしくまろやかな質感で肌が潤う、癒される〜♡

2 それはまるで、乾いた肌に潤いの魔法をかけるひと手間

3 新感覚の超高保湿化粧水でトラブル知らずな肌に♪

4 ハリ強化や引き上げも叶う！明日の肌に自信をチャージ

5 つけてホッ、はがしてワッドライな肌もうるうるに♡

6 化粧水タイプのコスパマスクで毎日コツコツご自愛貯金

うるうる女は
百難隠すと
言いますし…？

HITA HITA CARE

キャミソール¥2,970／ティニーティニー（アダストリア）　リングセット¥2,090／ゴールディ

1 水分と油分のW保湿で肌を整え、ゴワつきのないふっくら肌に導くオイルケア化粧水。RMK　Wトリートメント ローション　160㎖　¥4,180　*2* 濃密質感のジェルマスク。朝晩の洗顔後にプラスワンすれば一日中潤う。後から重ねるベースメイクのツヤ感もナチュラルに格上げ。SUQQU　アクフォンス ウォーター チューニング ジェル　70g　¥8,250　*3* 独自技術で化粧水のみずみずしさと、バームのような保湿効果が両立。コスメデコルテ　薬用 マイクロバーム ローション ミスト（医薬部外品）　150㎖　¥3,850　*4* クリーミーな美容液が肌にひたひたの潤いをチャージ。あご下からマスクを引き上げて密着させることで、リフトアップ効果も。エッフェオーガニック　ディープモイスチャー シートマスク　1枚入り　¥880／コスメキッチン　*5* 厳選された8種のヒアルロン酸×オイルで、インナードライ肌をケアするシートマスク。オイルインながらベタつかずサラッとした快適な使い心地が嬉しい。ファミュ　ドリームグロウマスク（HR）　6枚入り　¥4,840／アリエルトレーディング　*6* 河東緑茶やティーツリーシカなど、ゆらいだ肌を優しくなだめてくれる成分がたっぷりイン。薄く高密着なシートはデイリー使いにピッタリ◎　manyo　Thanks Berry グリーン ティー シート マスク　30枚入り　¥2,400

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

04. 見た目から満たされる ときめきスキンケア

見てー♥　女子力ムンムンなピンクパケは、眺めるだけで
桃色のため息が止まらない！　でも、その感情を侮るなかれ。
高揚感こそ、スキンケアの効果を高める最高のエッセンスなのです。



1 ローズやカシスなどをベースに、全10種の香調成分をブレンドした特別な香りが楽しめる。エトヴォス　ヴァイタルスペリアオイル　30㎖　¥5,940（限定）　*2* 稀少なローズ成分に発酵ヒアルロン酸をW配合した集中保湿美容液。ミネラルパールが肌に上品なツヤを宿す。SABON　ローズハイドレイティングセラム　50㎖　¥12,100　*3* こんにゃく由来の柔らかで弾力のあるスクラブが、ザラつきやゴワつきが気になる肌を優しくケア。メム　ソフト フェイシャル ゴマージュ　80g　¥5,940　*4* 夜間の乾燥から肌を守り、ハリを与えるナイトマスク。シャーベットのような軽やかな質感にうっとり。ラネージュ　バウンシースリーピングマスク　60㎖　¥3,960　*5* エクソソームなど美容医療でも注目の成分を高配合した美容液。クリーミーな質感で心地よいケアが叶う。エピミー　プリペアセラム#02　30㎖　¥3,950／ファビウス　*6* 豊富なビタミンとたっぷりの水分を肌にチャージする化粧水。乾燥によるくすみを一掃。バイユア　ビタギビング トナー　145㎖　¥2,420（11/21発売）／Hamee　*7* 韓国の美容医療で話題の成分・PDRN配合の美容液。目を見張るようなハリ肌に。メディキューブ　PDRNピンクペプチドアンプル　30㎖　¥5,380　*8* 生ビタミンCを含んだ濃密な炭酸泡でワンランク透明な肌に。温感効果も嬉しい。ユンス　生VCホワイトクリアフォーム　120g　¥3,960／Aiロボティクス

1 美容針が配合されたクリームでダイレクトなシワ&リフトケアを実現。ファブール　ニードルアイ&リップリフトクリームCC　15g　¥9,980／ジェイフロンティア
2 目元の筋肉炎症に着目し、まぶたのしぼみにまでアプローチできるアイクリーム。エピステーム　アイパーフェクトショットb　18g　¥12,100／ロート製薬
3 レチノール誘導体配合で、ハリのある目元へ。細かいパーツにも塗りやすいバームタイプ。クリニーク　スマート リペア R スティック バーム　3g　¥3,960
4 コラーゲンたっぷりのゲル状パッチ。ほうれい線や額のケアにも◎。メディヒール　レチノール コラーゲン アイ AP パッチ　60枚入り　¥2,530／セキド



日中も、サッとひと塗りで
コンディション上げ完了☆



3

ぷるぷるひんやりピタッ!
やみつき必至の気持ちよさ



4

つい頑張りすぎちゃう目元に、
最先端美容のご褒美を



1

1本で目まわりぐるっと徹底ケア。
使うたび凛とした印象へ



2

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

05. 細部まで愛でてこそ パーツ愛でケア

毎日忙しく働いてくれる愛すべきおめめと唇に感謝をこめて、
専用アイテムでのいたわりケアをプレゼント。顔の印象を
悪くするガサガサ&どんより状態も、一瞬でピュア化。

翌朝のふっくらリップを夢見て
おやすみ前にぬりぬり~



3

可愛すぎるクマちゃん形に
ココロが躍るリップマスク



4



使うたびときめく極上質感。
贅沢気分になれる新・唇ケア



1

長く続くぽってりツヤツヤな
唇に、思わずニコリ♡



2

1 ブランド屈指の人気シリーズから唇用美容液が誕生。コスメデコルテ　リポソーム アドバンスト リペアリップセラム　7g　¥8,800（10/16発売）
2 高保湿成分・エクトインを配合した唇用美容液。潤いが長時間続く、ぷるんと濃厚な使い心地。エスト　エスト ザ リップセラム　10g　¥3,300（10/18発売）
3 高い保水力を持つ美容成分が唇にピタリと密着。眠っている間に乾燥や縦ジワをケアする夜用リップ美容液。アユーラ　ナイトリップエッセンス　10g　¥1,980
4 みずみずしいつけ心地で、潤い満タンのふっくら唇に。ドクタージャルト　バイタル ハイドラ ソリューション ハイドレーティング リップ マスク　20㎖　¥3,740

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN
model Suzuki Airi

タンクトップ¥7,980／エビヌ　パンツ¥8,800／アクレント　ネックレス¥2,090、リング¥1,980／ゴールディ　ブレスレット¥5,940／アプロ（ロードス）

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

06. 究極のご褒美 リッチなお肌ガジェット

“美顔器でケアする”って、それだけでちょっとアガっちゃうのが
女のサガ♡　年末に向けて、自分へのご褒美にもぴったりの
すっぴん力を格上げしてくれるセレクトをご覧あれ。



1 3段階の低周波EMSが、眼輪筋にじんわりアプローチ。引き締めてハリを与える目元特化型美顔器。アクシージア　メイト フォーアイズ　¥33,000　*2* 3つのアタッチメントと5つの機能で顔はもちろん、頭皮、身体までケアできるマルチ美顔器。エレクトロポーションやラジオ波などを搭載。イーボレーション・シュプリーム　¥165,000／ユニッシュ
3 人気韓コスブランド発の高周波ケア美顔器。肌のコラーゲン生成を効率よく促して、圧倒的なハリ感をメイク。メディキューブ　AGE-R ウルトラチューン 40.68　¥54,000（近日発売）
4 幅広の7つの電極で、化粧品ではアプローチしにくい表情筋の押し上げ&引き締めが叶う。ヤーマン トウキョウ ジャパン　リフトロジー　¥39,600／ヤーマン　*5* 多彩な美肌コースを搭載したハイスペスチーマー。化粧水ミスト機能では、手持ちの化粧水が使えるのも嬉しい。パナソニック　スチーマー ナノケア EH-SA0B　¥49,500（編集部調べ）
6 ミストをドーム形に吐水し、ミスト空間をつくるシャワーヘッド。柔らかなミストは摩擦レスで美肌づくりにもイチオシ。リファ　リファミストピア　¥28,000／MTG

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

07. 優しくハグして♡ お守りクリーム

何をしても肌の調子がイマイチな時や、化粧水や美容液の効果を
最大限に引き出したい時は、メルティなクリームに守ってほしい…♡
リラックスも叶う極上のテクスチュアを堪能して。



ココロが折れそうな時、ふわりと包んでずっとそばにいて

ニットとニットタンクトップのセット¥38,500、ショートパンツ¥14,080／ロザリームーン（ロザリー）イヤカフ¥3,300／mimi33（サンポークリエイト）

1 スキンケアのトリにふさわしい手応えしかない潤い感

2 心のモヤモヤまで払拭するポジティブな香り

3 敏感モードもダウンタイムもすさまずいられる救世主

4 不安な時も、大親友がそばにいてくれるような安心感

5 幸せゲージを左右するメイクのりをブースト

6 水面のように輝くツヤとみずみずしさにホレボレ

7 大気汚染が気になるならデイクリームが頼れる

8 肌状態でカスタマイズするのがイマドキッ☆

1 夜間の乾燥要因に着目したナイトクリーム。ソフィーナ iP　ゴールデンタイムリペア 深夜浸透クリーム　55g　¥2,970（編集部調べ・10/26発売）／花王　*2* 健やかなツヤ肌へと導くカモミールのエッセンスを凝縮。ホッと安らげる使い心地。THREE　バランシング コンセントレート ソフト クリーム　30g　¥8,800　*3* 肌の自然治癒力を高める独自のシカ成分を配合。アベンヌ　シカルファットプラス　リペアミルク　40㎖　¥3,300（編集部調べ）／ピエール ファーブル ジャポン　*4* 守られ感抜群のリッチ質感。肌のバリア機能を整えて、トラブル回避をアシスト。ドランク エレファント　ボラバリア リペアクリーム　50㎖　¥9,570　*5* みずみずしい質感で潤いを閉じ込めながら、立体的なツヤ肌に導くデイクリーム。アディクション　デイクリーム　SPF15・PA++　30g　¥5,500　*6* ライトな使い心地のクリームが、水分をグッと引き寄せて内側から輝くような肌に。HERA　ハイドロ リフレクティング マイクロ クリーム　50㎖　¥7,700　*7* PM2.5や花粉から日中の肌をバリア。ツヤッときらめくメイク下地としても優秀。スノー フォックス スキンケア　デイリー カバー ジェルセラム　40㎖　¥8,800
8 水分ジェルと、パンテノール配合クリームの2種がイン。好みの分量で混ぜて使える。SAM'U　ボーンパンテノールマイレシピクリーム　50㎖　¥3,300（近日発売）

08.

HUG ME, LOVE ME, MY SKIN

愛の詰まったお肌とマインドの秘密

Airi's self love care

愛理の美肌の秘密は、そのポジティブマインドにあり!? 普段のケアからスペシャルケアまでネホハホ。今すぐ真似したくなる&読めば心があたたかくなるご自愛メソッドを伝授してもらいました♥

一日のスタートは大好きな香りのジェル洗顔から

朝は、トーンアップしながら汚れだけ落としてくれるジェル洗顔一択。潤った仕上がりでメイクのりがアップするところもお気に入り。朝洗顔は香りも大切。いい香りに包まれると「今日が始まる!」って感じがします。

毎日のスキンケアはかけがえのないご褒美タイム

スキンケア大好き♡ 仕事柄、メイクは人にやっていただくことも多いのでスキンケアは唯一自分と向き合えるこだわりの時間! 肌の調子はテンションに直結するから、頑張った肌をいたわるご自愛ケアは必須です☺

お手入れのステップは"最低限で最上級"がキーワード

普段のケアは、どんなに疲れていてもできることを重視したシンプルステップ。保湿スプレー、大容量シートマスク、化粧水、水分クリームを洗面台にセットして、お風呂上がりに速攻オン。コツコツ続けることが大事。

「あなたは唯一無二! たくさん愛してあげて」by愛理

セルフケアって、自分の足りないところよりも好きなところに注目した方が効果が出やすい気がするんです。なので皆さんも、人と比べず自分だけのチャームポイントを探してみて。自分を褒めて大事にしてあげよ～♡



自画自賛上等! 自己肯定感アップが幸せ肌のカギ♥

土台が整うとハッピーになれるからリセット美容が好き

スキンケアは、与えるより落とす方に注力したい派。美顔器のクレンジングモードを使うと驚くほど汚れが落ちて透明感が出るからおすすめ。時間をかけて肌をリセットするときれいになれている気がして嬉しいんです♪

ベアトップ¥17,600/ガジェス スカパン¥3,959/フィリー 帽子¥15,400/オーバーライド 神宮前 リング¥60,390/ジュエル バレット(ロードス) ブレスレット¥2,530、イヤリング¥1,540/アネモネ(サンポークリエイト)



Model:HIKI、TENA KIM　Photo:tAiki（model）、Otake Miyuki（still/P65、67）
Hair Makeup:Takeuchi Haruka　Styling:Uchida Rina
Composition & Text:Matsuyama Mizuki　Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）

このページの服のクレジットはP68に記載

秋のキーワードはうぶみ&しゃれみ

ベビ顔と垢抜け服

今、メイクのトレンドは"うぶ感"がキーワード。ファッションは
さらっとこなれて見える"垢抜け"コーデが大人気。
そこでメイクとファッションの2本立てで、HOW TOテクをそれぞれレクチャー。
つくり込んでないのに今っぽさマシマシのビジュをご覧あれ。

HOW TO…



▽



▽



チークは、**1**をスポンジに取って中央から外に向かって丸く円を描くようにポンポン塗り。眉は**2**を眉尻から眉頭に毛を逆立てるように塗って根元から色づけし、次に眉頭から眉尻に塗る。**3**で足りない箇所を描き足す。**4**の★を全体にのせて眉にふわっと感をプラス。目元はアイホールと下まぶたに**5**の**a**、上から**b**を、下まぶたキワに**c**を、下まぶた目尻のみ**d**を。**6**は丸みを意識して唇にオーバー塗り。



トップス¥6,380／ガールズンサエティ

ベビ顔メイク 01 まんまるチークとうぶふわ眉

まずトライしてほしいベビ顔メイクその1は、まあるいチークとほわほわとした淡い眉。生まれたての赤ちゃんみたいな、大人みゼロを目指して。

KEY ITEMS



1青みピンクのほどよいツヤで、透明感とピュア感を爆上げ。スキンケア効果も◎。M・A・C　グロー プレイ クッショニー ブラッシュ　トータリー シンクト　¥4,950　**2**うぶ顔にマストなふわふわ眉をつくるのに最適なのが、ベージュがかったライトブラウン。計算された傾斜15度のブラシが塗りやすい。フジコ　マジカルアイブロウカラー　02　¥1,408　**3**ほどよい硬さの三角形ペンシルなので一本一本ナチュラルに描ける。スクリューブラシ付きのWエンド。エチュード　ドローイング アイブロウ ペンシル　ライトブラウン　¥352　**4**キメ細かいパウダーは色の濃淡がつけやすく、抜け感の調整も自在。ケイト　デザイニングアイブロウ３Ｄ　ＥＸ―４　¥1,210(編集部調べ)／カネボウ化粧品　**5**チーク同様、青みピンク系の12色アイパレ。マット、ラメ、グリッターなど質感の違いで立体的な目元に。クリオ　プロアイパレットエアー(ニャン生逆転)　12号　¥3,740／CLIO COSMETICS　**6**柔らかなベルベット質感でふわっと色づく。主張控えめで、どんなメイクともフィットするヌーディなピンク。ローラ メルシエ　キャビア リップスティック　610　¥5,500

ベビ顔
メイク
02

レイヤードチークとうるキラ下まぶた

次に、じんわりにじむような血色感をチークの重ね塗りで再現。また、透け感のあるウォーターリーベースのグリッターでうるうると潤んだ瞳＆クリアな白目の印象を疑似メイク。

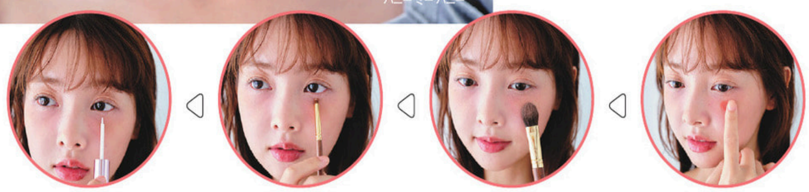


トップス ¥18,700／ハニー ミー ハニー

KEY ITEMS



1ウォータリー質感なので、他のチークとレイヤードしても肌の透け感を底上げ。みずみずしいオレンジコーラル。FEEV カラーセラム MY BESTIES 20㎖ ¥2,970／Yep's **2**肌なじみのいいベージュオレンジ。サラッとした質感ながら、パールの輝きでグッとキラめくハイライト効果も。グリント ハイライター 01 ¥2,400／LG生活健康 **3**キラキラチラチラとした上質な光を放つアイカラー。クリスタルシルバーで瞳もうる見え。コスメデコルテ ダズリングジェム 03 ¥3,520 **4**高密着のウォーターベース＆斜めカットの平筆で狙ったところにピタッと密着。白目の透明感アップ効果も期待できるブルーグリッター。ウォンジョンヨ ダイヤモンドライナー 02 ¥1,540／Rainmakers **5**ピーチピンクやベージュなど6色中4色がマット質感で、イマドキの抜け感メイクを楽しめる。VDL アイシャイン カラーモード パレット 01 ¥3,190／LG生活健康 **6**ヌードベージュカラーでピュア感としゃれみをON。生っぽいツヤでピタッと密着。クランベリーエキス等配合でケア効果も。AOU グローイティントバーム 06 ¥2,420／bihibi



HOW TO…

1を頬中心から、ほうれい線にかからないくらいの広範囲の逆三角形を意識して、ポンポンと指でのばす。頬高めと鼻頭にチークブラシで**2**を。下まぶたは**3**を中央を中心にのせてから、**4**のブラシをしごき、下まぶた中央に点置きする。その他の目元は**5**の**a**をアイホールに、**b**を二重幅に、**b**+**c**をチークにつながるように下まぶた全体にのせる。リップは**6**をリップブラシに取り、均一に塗る。

KEY ITEMS



1アジア人のために開発された円すい形のブラシは、まつ毛の先まで塗りやすい。ブラックファイバー入りで濃密な目元に。クリニーク ラッシュ パワー ハイ ファイ フル ボリューム マスカラ 01 ¥4,950 **2**ダスティなベージュピンクでリアルなリップを再現。するするとなめらかな描き心地。セザンヌ 影色リップメイカー 02 ¥660／セザンヌ化粧品 **3**ヌーディなピンクコーラルは、微細なゴールドINで美肌効果も期待。ピタッと密着してうるみが続く。ジルスチュアート クリスタルブルーム リップブーケ セラム 10 ¥3,740／ジルスチュアート ビューティ **4**あえて主張しないミュートカラーのベージュアイパレがイマドキ。hince オールラウンドアイパレット 01 ¥2,750 **5**すっと肌に溶け込み透けるように発色するペールピーチカラーで、ピュア度UP。nuse リキッドケアチーク 03 16㎖ ¥1,870／韓国高麗人蔘社



ベスト¥6,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）



HOW TO…

上まつ毛のみ**1**をジグザグに2～3度重ね塗り。バサバサに見えないよう、ピンセットで毛先のみしごいて、濃密ながらもすっきりとしたまつ毛に。**2**で上唇キワのくすみを消すようにラインを引き、さらに上唇ヤマと下唇中央のみオーバーめにラインを。唇全体に**3**を塗り、中央のみ重ねてぽってり感を。目元は**4**の**a**をアイホール広めに、**b**を淡く下まぶたに。チーク**5**は頬高めに、丸みを意識して横長にのせる。

きゅるんまつ毛とちゅるんリップ

ベビ顔
メイク
03

ベビ顔メイク3つ目は、くるんと上向きのカールまつ毛と、乾燥とは無縁の水分爆弾級ぷるぷるリップ。あくまで“最初からこうでした”的ナチュラル仕上げに。

Point makeup / recommend items

Point makeup / recommend items

ベビ顔になれる推しコスメ

P63〜64の3つのモデルメイクで使用したコスメと、色・テクスチュアの似ているオススメコスメをPICKUP。目指せ、赤ちゃんみのあるうぶ顔♡

まんまるチークとうぶふわ眉







透明感爆誕の淡ピンクチーク

1白みのある青みピンク。すっと肌に溶け込み、リキッドタイプながら、のばすとサラッと仕上がる。アルマーニ ビューティ　ルミナス シルク チーク ティント　53　¥6,600　**2**人気の眉マスカラがアプデ。コンパクトになったブラシは小回りがよりききやすくなり、短い毛もしっかりキャッチ。一本一本の自眉となじんでふわっと色づくナチュラルアッシュ色。キスミー　ヘビーローテーション カラーリングアイブロウEX　09　¥924／KISSME（伊勢半）　**3**超極細かつエッジがついているので、細かい調整がしやすく自然な眉に。スクリューブラシ付き。エスポア ザ ブロウ バランス ペンシル　05　¥1,918　**4**中央の淡ピンクにほんのりパール入りで柔顔に。ヴィセ リシェ　アイブロウパウダー BR-8　¥1,210（編集部調べ・10/16限定発売）／コーセー

レイヤードチークとうるキラ下まぶた







ピーチコーラルでヘルシーな血色を

1透けるように色づく、ウォータリー質感のティントチーク。ベビ感のあるフレッシュな表情をアシスト。アディクション　チーク ティント　002　¥3,080　**2** 2つのテクスチュアと3つのカラーバランスが絶妙なハイライトチークは、単色でもレイヤードでも◎。サテンのような光で美肌見えも狙って。エスポア　トーンペアリングチーク　ピーチフィズ　¥2,860　**3**淡ラベンダーピンクのようなオパールホログリッターが可愛すぎ♡　ギラギラしすぎず華やかにキラめきをピンポイントでプラスできる。ペリペラ　シュガー トゥインクル リキッド グリッター　01　¥660

きゅるんまつ毛とちゅるんリップ







密度の濃いベビまつ毛に

1マスカラ人気が特に高いエチュードから登場した新作は、思い通りの束感が出るボリュームタイプ。細長いカーブ＆先端がスリムなブラシ構造で、ツヤのある上向きまつ毛に。エチュード　カールフィックスマスカラ ボリュームブラック　¥1,650　**2**肌浮きせず、唇の輪郭をナチュラルに補正する、ヌーディカラーのリップライナー。なめらかなクリーミーテクスチュアが今の季節にもマッチ。ローラ メルシエ　キャビア リップライナー　01　¥3,740　**3**透けるように色づく人気の水光ティントリップ。日本限定の絶妙なベージュ×ブラウン×モモMIXのカラーが推し♡　アミューズ　デューティント　東京モモ　¥1,760

Point makeup / recommend items

ベビ顔
ベースメイク

Base makeup

<イエベ派ほわほわコーラル肌>





1



2

3

4

HOW TO…
イエベ肌に推したいのは、ふわすべコーラル肌。**1**を手でなじませてテクスチュアをゆるめてから、全体に均一にのばす。目下のクマに**2**の**a**を、赤みが気になる小鼻などに**b**を。極薄膜に仕上げるべく、**3**をブラシになじませてティッシュオフしてから、頬中心に薄く軽くのせる。**4**の上を鼻先や鼻頭に、下を混ぜて眉下や鼻横、鼻下、唇下にのせ、人中の短縮を含め全体にキュッと顔の印象が内側に締まるように影を仕込む。



ベビ顔的ベースメイク

赤ちゃんの肌はピカピカツヤツヤというより、内側から水分を蓄えたモチほわな質感がカギ。
イエベ・ブルべそれぞれの肌色タイプと相性のよい2パターンのベビ肌づくりをレクチャー。

(右)カーディガン(キャミソールとセット)￥11,000／トリートユアセルフ　(左)ビスチェ￥7,880／トリートユアセルフ

1目指すは、内側からモチッと潤いに満ちた生まれたてのベビみ肌。スキンケア効果の高い多機能ベースは、これからの季節にもぴったり。シュウ ウエムラ　アンリミテッド ケア モチバーム ベース　35㎖　￥8,140　**2**素肌感や透明感をキープしながら、カバー力も同時に実現。ベスコス受賞経験もある名品コンシーラー。コスメデコルテ　トーン パーフェクティング パレット　01　￥4,950　**3**毛穴など気になるアラがサッとしっかり消えるのに、薄膜肌をキープできる優秀パウダリーファンデ。アルビオン スタジオ　ビューティアス ファンデーション　SPF15・PA+++　全6色　￥5,500(セット価格)／アルビオン　**4**自然なコントゥアアイテムとしても重宝する、トーン抑えめのベージュチーク。エスポア　トーンペアリングチーク　ロゼット　￥2,860

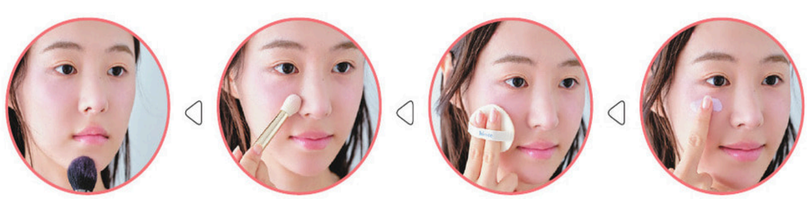
1

2

3


4

<ブルべ派シルキーほのツヤピンク肌>



HOW TO…
ブルべの人に推したいピンク肌。**1**を手に取り、頬中央を中心にのばして明るさと血色感を仕込む。次に、**2**をポンポンと肌全体に薄くのせる。顔まわりや小鼻、眉頭などテカリが気になる箇所のみ**3**を。鼻先やあご先、頬の高い位置に**4**をのせて、血色感と立体感をプラス。下地やファンデ、パウダーやハイライトに至るまですべてピンク系をチョイスして、生まれたてのベビ肌のような自然な血色感をつくる。

1柔らかいラベンダーピンクのベースは、コントロールカラーとしてだけでなく、高いスキンケア効果も発揮。ルナソル　カラーオイルセラム　SPF25・PA++　EX01　25㎖　￥7,700(限定)／カネボウ化粧品　**2**ファンデでもピンクカラーを仕込んで。シルキーな質感が叶う美肌クッション。hince　セカンドスキンメッシュマットクッション　SPF40・PA++　15　￥2,970　**3**パウダーもピンク系をチョイスし、さらに"追いピンク"でトーンアップを狙いたい。余分な皮脂のみ吸着し、赤ちゃんみのある毛穴レスなサラふわ肌に。ケイト　フェイスパウダーZ　セミマットピンク　￥1,320(編集部調べ・数量限定)／カネボウ化粧品　**4**ハイライト兼チークとして使用。しっとり肌に溶け込むテクスチュア。"ぷりぷりピンク"という色名通り、フレッシュな柔ピンクに発色。ビー アイドル　叶えるハイライト　03　￥1,980／かならぼ



1肌なじみがよく、次に使うファンデのタイプも選ばず使いやすい優秀プライマー。デイジーク　ウォーターベールプライマー　¥2,970／WONDER LINE　2みずみずしい仕上がりと軽さで、ベースメイクのクオリティを格段にUPするリキッドコンシーラー。ローラ メルシエ　フローレス ウェイトレス パーフェクティング コンシーラー　全6色　¥4,730　3さっとひと塗りで厚みのない毛穴レスな肌に。ピタッと密着し、美肌と潤いを長時間キープ。プリマヴィスタ　ブライトチャージ　パウダー　SPF16・PA+++　全7色　¥4,180（セット価格・編集部調べ）／花王　4質感の異なる2種がIN。クリームタイプのローズピンクと、シアーなパウダータイプのピンクで濃淡も自在に。セルヴォーク　ポリフォニック ブラッシュ　05　¥5,390



ベビ顔になれる推しベース

右ページで紹介したアイテムの他に、ベビ顔の完成度を高めるおすすめのベースメイクアイテムはまだまだたくさん！　編集部的リコメンドをご紹介♡





1淡ピンクの血色感を仕込める、保湿力抜群の美容液下地。ジルスチュアート　イルミネイティング セラムプライマー　SPF20・PA++　03　30mℓ　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ　2素肌感のある、シルキーグロウな仕上がりが人気のクッションファンデ。生ツボクサエキスなど配合で肌ケア効果も。アミューズ　デューパワーヴィーガンクッション　SPF50+・PA++++　01　¥2,970　3サラッサラのパウダーがふんわりとした肌の仕上がりを高める。ほんのり柔らかく色づくピンクなのでイエベ・ブルベ問わず使いやすい。ウォンジョンヨ　フィクシングブラーパウダー N　01　¥2,420／Rainmakers　4磨き塗りしたような光沢感が叶う、今っぽハイライター。エスポア　トーンベアリングハイライター　ピンクマリン　¥3,300

Point makeup / recommend items
Point makeup / recommend items

垢抜けファッション

ここからは、今秋トライしたい垢抜けファッションを。ar読者の大好物であるニュアンスカラーやトレンドカラーとの組み合わせなど"色・トーン"のバランステクから、抜け感が出せるレイヤード術、今推しの3大ボトムまで。グッと垢抜けて洒落見えするコーデをPICKUP。



同トーンは異素材でスタイルアップを

ペールグレーのニットベアトップの下に、ラメ糸入りのシアーなトップスをIN。ボトムはアイボリーカラーのワイドタックパンツでゆるっと。バッグもペールベージュでトーンを合わせて。
ベアトップ¥38,500／オープン セサミ クラブ
中に着たトップス¥8,500／アンヌーク新宿ルミネ2店
パンツ¥8,990／マンゴ(ロコンド)
イヤリング¥28,380／ノウハウ(ノウハウジュエリー)　バッグ¥7,480／マウジー(バロックジャパンリミテッド)
スニーカー¥19,800／アディダス オリジナルス(アディダスお客様窓口)

シンプルジャケットを合わせて少し着崩すのが◎

グレージュのオーバーめジャケットは、インナーを細リブタンク×丈短カーデでコンパクトに。ボトムは、オーガンジーにスパンコールなどのビジューが施された、薄素材のストライプスカートで軽やか。ブーツで重心のバランスを取って。
ジャケット¥22,000／ソークッキー
カーディガン¥18,700／ハニー ミー ハニー
トップス¥11,000、スカート¥37,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　ピアス¥13,200／ビジュー アール・アイ　バッグ¥22,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)　ソックス¥1,760／靴下屋(タビオ)　ブーツ¥29,700／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

色の濃淡や素材の違いでメリハリUP

ニュアンスカラー

nuance color

TONE編1

TONE編2

レッド&ブルーを中和して引き立てるグレーマジック…!

トレンドカラー×グレー

trend color × gray

ブルー×グレーはこの秋推したい相思相愛バランス

ネイビー×淡ブルーのボーダートップスは、少し毛羽立ったようなニット素材が立体感あり。
合わせたのは、今季のトレンドアイテムのひとつである、スカートとパンツがドッキングしたボトム。
スカート部分がプリーツながら、スラックスタイプで甘くなりすぎないのが◎。
トップス¥13,200/ベクム(エモダ ルミネエスト新宿店) パンツ¥21,000/ソークッキー
バッグ¥7,150/アネモネ(サンポークリエイト)
スニーカー¥19,800/アディダス オリジナルス(アディダスお客様窓口)





濃淡グレーのレイヤードで高発色の赤もマイルドに

真っ赤なリブベアトップとスカートをセットアップ風に。グレーのジャケットとパーカはどちらも長め&
オーバーサイズで、コーデ内のグレーの分量を多めにしてバランスを取って。ジャケットとパーカで濃淡をつけることで、
コーデに立体感が生まれるんです。ジャケット¥16,999/H&M(H&M カスタマーサービス) パーカ¥8,690/
エモダ ルミネエスト新宿店 ベアトップ¥8,800/ザヴァージンズ スカート¥5,290/ザラ(ザラ カスタマーサービス)
ピアス¥12,100/ビジュー アール・アイ バッグ¥55,000/アンテプリマ/ワイヤーバッグ(アンテプリマジャパン)
シューズ¥13,970/マウジー(バロックジャパンリミテッド) ソックス/スタイリスト私物







layered編

Iラインを意識＆足の甲を覆わないのがカギ

こなれる冬のレイヤード術

layered

肌見せ分量は少ないのに抜け感を出すテク満載！

寒くなると楽しくなる冬のレイヤードスタイル。野暮ったく見えることなく、着膨れせずに垢抜けるポイントは、まずトップスのインに明るめの白をチョイスすること。ただ膨張色でもあるので、ニットベストもＴシャツもコンパクトサイズを選ぶのが重要。また、白レースソックス＋スニーカーソールシューズなどで足元を軽やかに。アームウォーマーや柄スカートを投入すればトレンド感もバッチリ。デニムジャケット¥14,300／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　ベスト¥9,350、アームウォーマー¥7,700／アンヌーク 新宿ルミネ2店
中に着たＴシャツ¥13,000／ダブルスタンダードクロージング（フィルム）　スカート¥41,800／オープン セサミ クラブ　ネックレス¥41,800／ノウハウ（ノウハウジュエリー）
ソックス¥1,650／靴下屋（タビオ）　スニーカー¥6,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）

silhouette編

垢抜けボトムはチノパン、タックパンツ、ゆるデニム!

推しの3パンツコーデ

pants style







▽

ピンクカーデやハートバッグで ルーズなダボデニムを甘MIXに

今季のデニムは、とにかくルーズでワイドなシルエットがトレンド。足元はサイドゴアやマーチンなどボリュームのあるものにしがちだけど、華奢なデザインを合わせるのが今っぽい。トップスのカーデもシアー×ピンクで思いっきりガーリーに振ると、グンと垢抜け。デニムパンツ¥14,300/リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　カーディガン¥19,800/パメオポーズ　中に着たビスチェ¥16,500/ファーファー　イヤリング¥23,100/ビジュー アール・アイ　バッグ¥8,990/マンゴ(ロコンド)　パンプス¥9,500/チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)

▽

すとんと落ちる素材感と ワイドシルエットをご指名

小物は今回のコーデにシルバーだとラフすぎるので、高見えするゴールドアクセやバッグをちりばめてオトナ仕様にするのが◎。クールになりすぎないよう、カジュアル感はビーニーのみで調整。ダブルジャケットとのセットアップで、よりこなれ見え。パンツ¥13,000、ジャケット¥17,000/アンヌーク 新宿ルミネ2店　トップス¥7,996/スローバイスライ、ビーニー¥5,500、ピアス¥2,970/スライ(バロックジャパンリミテッド)　ネックレス¥2,420/アネモネ(サンポークリエイト)　チョーカー¥15,180/ノウハウ(ノウハウジュエリー)　バッグ¥57,200/アンテプリマ/ワイヤーバッグ(アンテプリマジャパン)　スニーカー¥14,300/リーボック

▽

キレイめチノは 超万能&マストバイ

どカジュアルアイテムの定番・チノはセンタープレスタイプを選んで洗練度をアップ。丈短トップスを合わせた腹チラコーデで、抜けポイントをつくるのもコツ。ブラックの太めベルトとローファーでメリハリを。パンツ¥7,700/ディッキーズ　カーディガン¥6,990/マンゴ(ロコンド)　トップス¥9,900/ペリキュール　イヤリング¥30,850/ノウハウ(ノウハウジュエリー)　ベルト¥9,350/ステータス アングザエティー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ローファー¥9,130/ハルタ


new golf wear brand
minuére
minuére ambassador
@runa_stagolf
@minuere_golf
minueregolf.com



vol.5

秋を彩る

ラグジュリアスな日

幼い頃に着ていた服を連想させるアイテムと、大人らしいアイテムの相反する組み合わせ。その融合で〝子ども時代の特徴ともいえる衝動性や反抗心を表現〟するＭＩＵ ＭＩＵの秋冬コレクション。懐かしさを感じながら、前進するきっかけをくれるラインナップ。

洗練された上質な大人のカーデスタイル

ベーシックなカーディガンから見える、白シャツがアクセントに。品のあるフレアタイプのスカートが、程よいカジュアル感を演出してくれる。懐かしさを感じる定番の組み合わせでも、MIU MIUならまた違ったものに。カーディガン¥550,000、シャツ¥181,500、スカート¥473,000、ネックレス¥148,500、バッグ¥462,000、チェーンチャーム¥80,300、キーリングチャーム¥69,300、シューズ¥156,200（すべて予定価格）／ミュウミュウ（ミュウミュウ クライアントサービス）

Model:Sato Harumi
Photo:Tagata Chihiro　Styling:Asai Hidenori
Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko（io）
Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）

BRAND

MIU MIU

シックなワンピースは小物でより上品に

落ち着いたトーンのワンピースと、遊びの効いたクロコダイルのレザー手袋の組み合わせが◎。ワンピースのアクセントとなっているコサージュをシルバーで仕上げることで、王道のワンピスタイルとはまた違ったものに。ドレス￥1,001,000、タイツ￥124,300、グローブ￥165,000、バッグ￥396,000、チャームとしてつけたパールネックレス￥148,500、レザーチャーム￥85,800、キーリングチャーム￥48,400、シューズ￥187,000（すべて予定価格）／ミュウミュウ（ミュウミュウ クライアントサービス）





組み合わせで顔を変える
レザーバッグ＆チャーム

品のある上質なレザーを採用したバッグに、トレンドの大きめチャームで遊び心をプラス。品格の中に少しの"抜け感"をつくることで存在感のあるバッグがまた違った顔を見せる。チャームは種類があるから、好きな組み合わせで自分色を出せるのも嬉しい。バッグ￥539,000、キーリングチャーム￥48,400、チャームとしてつけたパールネックレス￥148,500（すべて予定価格）／ミュウミュウ（ミュウミュウ クライアントサービス）

BRAND

MIU MIU



レザーアイテムを使った
映えるネオフェミニン

スカートにプリントされた大ぶりのパンジーが、ブルーシャツと相まって爽やかさを感じさせる。全体が甘くなりすぎないようにレザーのブーツとバッグで引き締め効果を。ニットジャケット¥550,000、シャツ¥162,800、スカート¥363,000、ソックス¥57,200、バッグ¥539,000、キーリングチャーム¥48,400、チェーンチャーム¥80,300、シューズ¥302,500（すべて予定価格）／ミュウミュウ（ミュウミュウ クライアントサービス）



LUXURIOUS DAY

意外性×定番で
新スタイルを構築する

パジャマをイメージしたゆるっとした白のセットアップに、キッチリ感のあるコートを合わせて、ギャップ生かしの遊びがあるスタイルに。グリーンのミニバッグが差し色で存在感を放つ。コート￥880,000、シャツ￥181,500、パンツ￥192,500、パールネックレス￥148,500、バッグ￥445,500、キーリングチャーム￥48,400、チェーンチャーム￥80,300、シューズ￥156,200（すべて予定価格）／ミュウミュウ（ミュウミュウ クライアントサービス）



特別な時間♡

三山凌輝と巡るパリ

三山凌輝さんがいつか訪れてみたかったという憧れの地、パリ。
10/16に発売される待望の1st写真集『Gaze』で訪れたなかでも
ar読者におすすめしたい、特別な時間を過ごせる場所をご一緒に♡

Model:Miyama Ryoki　Photo:Shimahara Yuya（UM）　Styling:Yagi Hironori
Hair Makeup:Nishimura Yuji（earch）　Location Coordinate:Suzuki Hiroko
Composition:Sayamame　Design:Yonaka no design



10月16日発売！
三山凌輝 1st写真集
『Gaze』の
ロケ地にも♡

Ryoki × Restaurant

旅の目的地にしたい名店

レストラン・ル・ムーリス・アランデュカス

新しい感動をくれる至福のレストラン

訪れた人に特別な感動を与えてくれるレストラン「アラン デュカス」。フランスで5つ星を超える"パラス"の称号を持つ「ル・ムーリス」ホテルのメインレストランでもあり、ヴェルサイユ宮殿の「平和の間」をイメージして造られた歴史ある名店。2016年にフィリップ・スタルク氏によってアレンジされ、壁や暖炉には伝統的な美しいフレスコ画を描きながら、現代アーティストによるモダンな装飾品をミックスした豪奢な内装に。貴族気分を味わえる店内で三山さんも美味しい食事に舌鼓♡









©Maki Manoukian.

TODAY'S MENU

(右)青紫がかった殻の美しい姿から"オマールブルー"とも呼ばれる、質の高いオマール海老を使った逸品。カリッと揚がった食感と、酸味のある赤タマネギのピューレの相性が抜群。(左)氷を器にした鯛の前菜は、美しく印象的な演出で、食事を始める前から目からも特別な料理を味わうことができる。



世界が広がる 美しい料理との出会い

地元の生産者をサポートしたいという思いから使う食材のほとんどがフランス産。一方で調理法には様々な国の技法も取り入れ、伝統を重んじながらも斬新さのあるフランス料理を堪能できる。行き届いたサービスと美食を楽しめる優雅な空間は「自分へのご褒美としておしゃれをして行きたい場所」と三山さんも再訪を誓っていました♡



RESTAURANT LE MEURICE ALAIN DUCASSE

所在地 228 rue de Rivoli, 75001 Paris
電話番号 01 44 58 10 55

Ryoki × *Museum*

文化、芸術に触れる 狩猟自然博物館



Touring Paris *with* Ryoki Miyama



狩猟の歴史と現代アートが時を超えて融合する

古きよきパリの趣ある街並みに、流行のモードやアートギャラリーなどが立ち並ぶマレ地区。そこにある少しユニークな「狩猟自然博物館」は、伝統的な狩猟にまつわる美術品を集めたミュゼ。自然豊かなフランスでは古くから狩猟の文化があり、その歴史を様々なオブジェや絵画、現代アートなどを通して感じ、学ぶことができる。巧妙な仕掛けの調度品も多く、「静かな空間でひとつひとつの展示をゆっくり見ることができて贅沢な時間でした」と三山さんも興味津々。

ミュゼの正面玄関から見えるゲネゴー館。名建築家として名を馳せていたフランソワ・マンサール(1598-1666)が設計を手がけた建築。残念ながら通常では一般の入館はできないので、訪れた際は美しい建築を目に焼きつけて。





展示品のイスやソファのところどころに植物が置かれているのを発見。こちらは触れたり着席禁止のサイン。ポスターなどで館内の雰囲気を損なわないようにするおしゃれな演出。



猪の間、鹿の間、狼の間、鳥の間、狩猟犬の間など、テーマによって分けられた展示スペースには、それぞれにまつわる絵画や芸術作品がずらり。館内は、ほかにもすみずみまで動物であふれている。

Musée de la Chasse et de la Nature

所在地 62 Rue des Archives, 75003 Paris
電話番号 01 53 01 92 40 www.chassenature.org

限定カバーもCHECK!



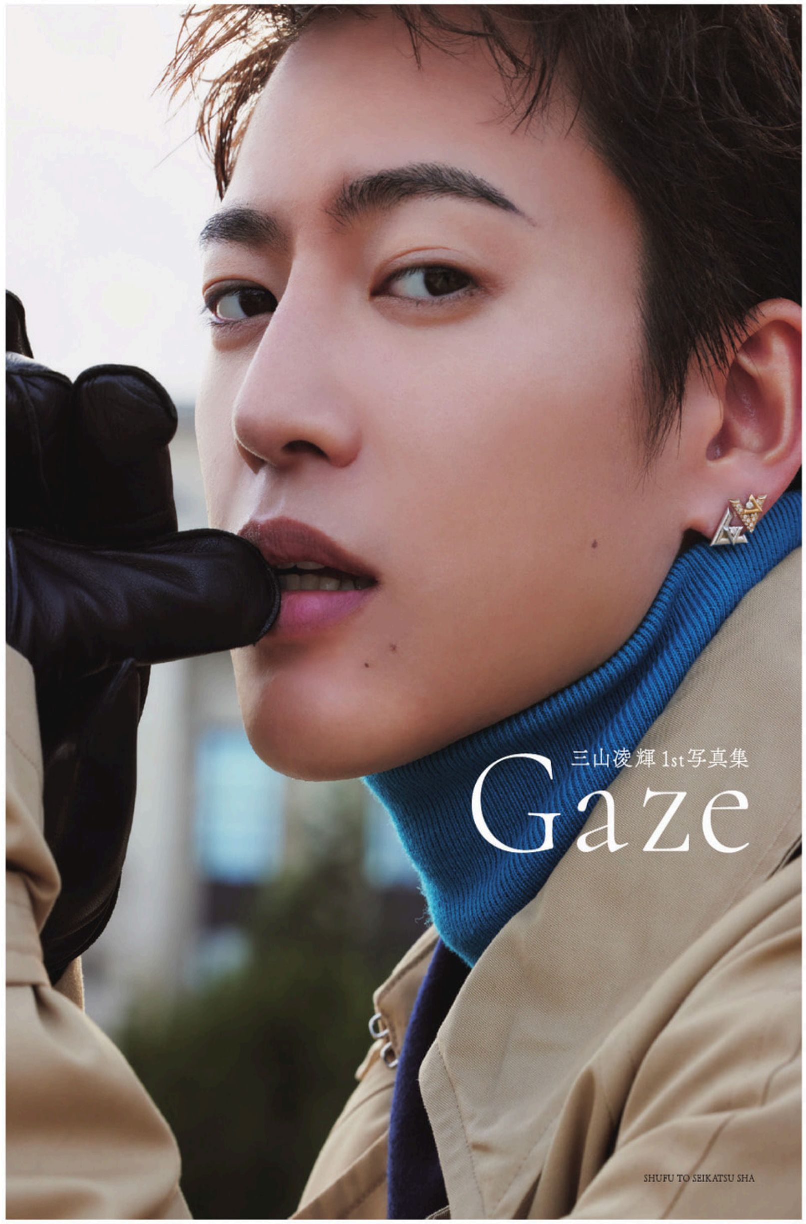
楽天ブックス限定カバー



タワーレコード限定カバー



Loppi・HMV限定カバー



三山凌輝 1st写真集 Gaze

10月16日 発売決定

三山凌輝1st写真集
『Gaze』
撮影：嶌原佑矢
定価：3960円(税込)
総ページ数：160ページ
判型：A 4判
発行元：主婦と生活社

俳優・アーティストとして幅広く活躍する
三山凌輝の 1st 写真集が完成！
美しいパリの街に溶け込むように
日常を楽しむ自然体な姿から、
優雅な佇まい、見惚れる横顔、
リラックスした甘いムードまで。
その瞬間の感情や物語を映す
様々な視線＝『Gaze』が印象的な、
ここでしか出会えない三山凌輝が詰まった一冊に♡

恋落ち
女の子を可愛く見せるとっておきニットとリップと

ふわふわ、もふもふのニットが可愛い季節がやってきたーーー♥　誰もが無条件に恋落ちしちゃう旬ニットコーデを、ときめくリップとともにお届け。最高に可愛い組み合わせで、秋を思いっきり楽しんで。

Model:Jonishi Seira、Kamikokuryo Moe
Photo:Hanamori Yuri (model)、Nakamura Ayako (still)
Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko (io)
Styling:Kasahara Yuri
Composition & Text:Honda Rie
Design:Nakamura Orie

もふもふknit × うぶピーチlip



やっぱり王道って可愛い！女の子のピュアさを引き立てる毛足の長いシャギーニットと甘く透けるピュアなピーチグロスの、もふもふ×ツヤツヤ＝最強♥
グロスは色々なブランドからもリリースされていたり、ブームが戻ってきてる♪
全面にたっぷり、分厚めに塗って。

SEIRA THREE



粘膜ピンクと多彩なパールで、唇をラッピング

微細パールが詰まった、上品な薄膜リップ。唇の水分量に反応してほんのり色づき、自然な血色感をプラス。くすみピンクのパケにも惚れぼれ。THREE　ディヴァインリップジェム　X05　￥3,850(10/30限定発売)

MOE GUCCI



王道グロスはテンション上がるブランドで♡

クリアなピンクがピュアな血色感をプラス。とろりとした蜜のような厚めのテクスチュアが、ふっくらとした唇に。グッチ グロス ア レーヴル　219　￥5,610／グッチ



ベビーなうさぎニットで直球ピュア

〈星来〉うさぎみたいに淡ーく、甘ーいふわふわなカーデ&キャミのセット。カーデをずるっと着て肌見せすれば、抜け感と少女っぽさの中に、色気までON。白のレースミニと合わせて女の子を堪能♡
カーデとキャミソールのセット￥11,000、スカート￥6,980／トリートユアセルフ（トリートユアセルフプレスルーム）　ニット帽￥4,400／ニューエラ

主役級ガーリーなモンスターニット

〈萌衣〉シャギー素材とオーバーなサイズ感、インパクトのある配色で女の子の華奢感を際立たせるニット。トレンドのレースレギンスと合わせて、もっと旬♪
ニット￥22,000／ワン ティースプーン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　中に着たトップス￥3,959／タブルシー　レギンス（価格未定）／トリートユアセルフ（トリートユアセルフプレスルーム）　ニット帽￥33,000／ブランク（H30 ファッションビュロー）


Mofu Mofu
×
Pure Peach



彩度の高いペールブルーが、重たくなりがちな秋冬コーデをパヤッと華やかに。アイスブルーデニムとのワントーンコーデでこなれ感UP。ニット¥18,480／ボワニェ（FUMOTO）　デニム¥19,800／ローラス、スカーフ¥6,600／プロヴォーク（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

たぽっとしたアームが可愛い
くすみのないブルーニット



まるで塗るジュエリー。ときめき100%♥

リップといえば♥なリリミュウのクリスマス限定グロス。ブルーやピンクなど、きらめく偏光パール入り。リリミュウ　ラメグロス クリスタルノエル（バタールージュ サイレントルビー、ポーチとセットのリリミュウ クリスマスコレクション'24）　¥3,850（11/1数量限定発売）／コージー本舗

ひんやりknit × うるみラメlip

ひんやりとした
透明感をまとえる、
ペールブルーのニットが今季豊作。
アイスブルーのデニムと合わせて
ワントーンな着こなしに、
透明感をさらに高める青みラメのグロスをマッチング。
グロスは全体に塗ったあと中央だけ重ねて。

ピュアなブルーニットに
デニムでストリート味プラス

清涼感と清楚なムードも漂うブルーニットと、ストリート感たっぷりのカーゴデニムで韓国みのあるコーデに。ちょっぴり難しめなシャレボトムも、水色でまとめるとトライしやすく。メガネと可愛いピンで盛り♪　ニット¥18,700／マルディメクルディ（マルディメクルディジャパン）　デニム¥6,599／フィグメンツ　メガネ¥19,800／ダブルラバーズ（スクリーンショット）　ヘアピン¥330／ウィゴー





塗った瞬間ふっくら。人気リップの新色ラベンダー

ブルーやピンク系のパールがたっぷりIN。ひんやりきらめく、透明感あふれる唇に。ジルスチュアート　クリスタルブルーム　リップブーケ セラム　12　¥3,740／ジルスチュアート　ビューティ


Knit and Lip
xoxo...
HINYARI
×
URU URU LAME


Melty
Chocolate

すけすけknit × メルティチョコlip

インナー合わせも楽しい、
甘いムードの透けニットには
大人っぽい赤みブラウンリップを。
深みのあるカラーなので、
バームタイプなど軽い質感を選ぶと
透けニットとのバランスも良き。グリグリとたっぷり塗って♡





洗練ブラウンは軽やかバームで♪

Seina × PRADA BEAUTY

リッチなツヤ質感のカラーバーム。メープルという名前の即シャレる洗練カラー。プラダ ビューティ　リップ バーム オプティマイジングケア　U010　¥7,260



透け&クロップド丈で色っぽさのあるニットは、きれいなミントカラーでヘルシーさUP。タンクを仕込んで、レイヤードを楽しんで。白のレースパンツでボトムも盛り♪　ニット¥9,800／トリートユアセルフ（トリートユアセルフプレスルーム）　中に着たタンクトップ¥5,390／ココ ディール　パンツ¥12,100／ガールズソサエティ　イヤリング¥1,900／ツゥメイ ハンドメイドアクセサリー



ミントのクロップド丈で
ヘルシーに肌見せ

パステルと相性抜群！
グレーワンピをIN

ピンク×透け感でガーリーなニットは、相性のいいグレーのミニワンピを。シアーなニットから覗くピタッとしたボディラインが色気をプラス。ニット¥8,980／エピヌ　ワンピース¥9,800／トリートユアセルフ（トリートユアセルフプレスルーム）　チョーカー¥550／ウィゴー



血色感のあるメルティブラウン

Moe × ADDICTION

しっとり血色感がにじむ、自然なツヤのティントリップバーム。ラフに塗って、パッと顔がキマる♡　アディクション　ザ リップバーム グロウティント　008　¥4,070



MILKY BEIGE





moe ♥ lunasol

カシミアのようにソフト。肌になじむメルティベージュ

湿度のある自然なツヤと、グレイッシュな要素を潜ませたカラーが肌なじみをUP。保湿力もバツグンで、乾燥も防げる。ヌーディすぎない色味も使いやすいコツ。ルナソル　フュージングカラーリップス　07　¥4,620／カネボウ化粧品



Seira ♥ to/one

とろけるようにのびてオレンジ血色をON

ナチュラルなのに、ひと塗りで一気にシャレて見える、オレンジみのあるキャラメルベージュ。ピンクベージュのパケで、見た目からキュン♡　トーン　カラーブロッサム　14　¥3,300（ケースとセット価格）



チラチラknit × ミルキーベージュlip

冬コーデにこなれた抜け感を出せる
肌見せニットは、バリエ豊富に進化中。
ニュアンスカラー配色で大人っぽくまとめたら、
シャレ感たっぷりの
ベージュリップがお似合い。
今季選ぶなら、ツヤのあるメルティな質感を選んで。
ジャストに塗ってからリップラインをぼかすと、
コンサバ見えしないッ。

CHIRA CHIRA

シンプルひとクセ♡存在感バツグンのオイロケニット

キャミとボレロを重ねたようなニットで、デコルテラインをチラッと♡　シンプルで合わせやすいけどパッと目を引く主役級。即シャレ見えするマニッシュなスラックスと合わせて、今季ムードをさらに高めて。ニット¥12,980／スナイデル　パンツ¥18,700／ガールズソサエティ　ピアス¥2,500／ショーキー　ブーツ¥28,050／カミナンド(グラビテート)

タイト&へそチラのえっちみワンピ

リブのフィット感と肌見せで色気たっぷりのニットワンピは、ジップデザインとクリーミーな白で、カジュアルに可愛く着られる。みんなをドキドキさせるギャップで恋呼び♡　ワンピース¥25,300／ロザリームーン(ロザリー)　イヤリング¥3,300／イーリオ　フラットシューズ¥19,800／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)



Seira × CHANEL

PAYA PAYA × Soufflé RED

パヤパヤknit × スフレ赤lip

ワードローブのマンネリ防止にもなって、
テンション上がる〜♪
そんな主役級のカラフルニットも、
可愛いものがたくさん出てるッ。
パヤパヤニットには鮮やかな赤のリップがお似合い。
今年の赤はソフトマットなふわふわ軽めのテクスチュアを、
ポンポンとぼかすようにカジュアルに塗ってね❤

ボリュームパヤニットは
コンパクトミニでバランスを

カラフルなお目立ちマルチボーダー、今季じわじわキてる♡　主役なニットは、ブラックやネイビーの締め色合わせで印象をキュッと引き締めて。キャップでスポーティなアクセントもプラスしちゃお♪　ニット￥25,300／ボム アムステルダム（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　スカート￥3,299／フィリー　帽子￥4,950／ニューエラ

ふんわり色づく
カジュアルな赤

保湿効果を備え、まるでセカンドスキンのように唇にピタッと密着するマットリップ。指でポンポンとボカすようにふんわり塗って。シャネル　ルージュ アリュール リクィッド ヴェルヴェット　206　￥5,940



テンション高めのキラキラは、モノトーンベース&シルバーで落ち着いたムードに。コンパクトなノースリはタートルをレイヤードしたり、カーデのINに仕込んでも可愛くて使える♪　モノトーンのチュールスカートを合わせてドラマティックにコーデ。ニット¥14,080、中に着たショートパンツ¥16,280／ロザリームーン(ロザリー)　スカート¥19,440／ビリティス・ディセッタン(ビリティス)

Moe
×
Yves Saint Laurent

超絶推せる♡むちっとツヤで潤ったオンナに

バターのようにとろける生ツヤ感と血色カラーで女性らしさを引き出すリップ。クリーミーでバブみのあるミュートピンクは、パケまでピンク♡　イヴ・サンローラン　YSL ラブシャイン キャンディグロウ バーム　44B　¥4,950／イヴ・サンローラン・ボーテ

ブラックベースだから
キラキラもモード♡

LAME LAME × MUTE PINK

ラメラメknit
×
ミュートピンクlip

ラメがぎゅっと詰まった
キラキラニットは、
今季1枚は欲しいトレンドアイテム。
テンション高めのニットだから、
リップはバームタイプで軽めのものを。
常に潤っていて女性らしい❤
モーヴ感のあるミュートピンクリップがベストマッチ。

Knit collection



ツイード風のニット
ベストが新鮮

6.


5.


上品なパールが
たっぷり♪

4.


アームウォーマー付きで
着回しが楽しみに

3.


ピンクにハート編みで
ガーリー一直線

2.


7.


8.


オーバーサイズと
キラキラがポイント

1.


リボンモチーフに
ときめく〜♡

9.


ふわふわのオレンジで
目立っちゃお〜

10.


11.


ふんわりパヤパヤの
モンスター感が唯一無二

12.


1落ち着きがちなグレーだけど、リボンモチーフやポコポコとした編み地でキュンキュンさせるセットアップ。カーデはデニムとの相性も◎。ショートパンツのリボンはバックスタイルにON。カーディガン￥19,580、ショートパンツ￥14,080／ボワニェ（FUMOTO）　2パウダーピンクにハート編みと、ガーリーが詰まった一枚。カーデはコーデの幅も広がる♪　カーディガン￥10,800／トリートユアセルフ（トリートユアセルフプレスルーム）　3ふわふわのミックスニットでスタイリングのアクセントに。暗いトーンになりやすい秋冬コーデがパッと明るく華やぐ。ニット帽￥5,500／ニューエラ　4ざっくりと厚みのあるニット素材、リボン付きなど女の子をたっぷり満喫できるセットアイテム。ニットとアームウォーマーのセット￥20,900／ハニーミー ハニー　5旬のエッグイエローのニットミニワンピは、パール付きで華やかさUP。ボディラインがきれいに見える美シルエット。ワンピース￥16,500／ガールズソサエティ　6リッチなムードが漂うツイード風ニット。コンパクトなタートルをINしても可愛い！　ベスト￥13,200／ココディール　7コーデが一気に明るくなる主役ニット。カジュアルな雰囲気の赤×ベージュでこなれ感UP。デニムやミニとの相性バツグン。ニット￥34,100／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　8ミニワンピ!?くらいのロング丈で、女の子を華奢に可愛く見せてくれる一枚。ゴールドのキラキラがインパクト大♥　ニット￥14,999／H&M Studio 2024年秋冬コレクション（H&Mカスタマーサービス）　9シルバーのシャギーニットがレア度満点。アイシーなシルバーは、冬のパステルカラーにもピッタリ。カーディガン￥5,980／ノアールレーベル（osharewalker）　10派手カラーなのに女の子らしさも感じるのは、ホワホワのモヘア素材のおかげ♪　デニムコーデにピッタリ。ニット帽￥12,100／カンゴール（カンゴール ヘッドウェア）　11キュートすぎるさくらんぼに一目惚れ！遊びゴコロ満点で、スウェット感覚で着られる一枚。ニット￥34,100／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　12白をベースにカラフルなパステルリボンがたっぷりあしらわれた、甘いモンスターニット。秋の主役にキマリ★　ニット￥19,800／ガールズソサエティ

AUTUMn Love LiP

まだまだたくさん可愛いニットと
リップが見たーい❤ということで、
arおすすめをどーんとたっぷりご紹介！
トキメキ必至のラインナップです♪



1 - RMK
マットなのに エアリーで軽やか♪

2 - Celvoke
シースルー発色が 唇の色ムラをカバー

3 - CEZANNE
ぷるんと高発色！ 最強コスパリップ

4 - ANNA SUI
可愛すぎるコラボは 眺めるだけで幸♡

5 - OPERA
保湿しながらふんわり NEWな透けマット質感

6 - KANEBO
シュガースクラブで もっちりツヤをGET



7 - ETUDE
ポップなピンクに トキメキ必至



こなれムード満点の とろけるモーヴピンク
8 - CANMAKE



9 - IPSA
蜜のようなとろ〜ん クリアオレンジで魅力UP





10 - espoir
クリアなカラーが 長時間続く♡

11 - ETUDE
ティントなのにグロスの ようなぷくりツヤ

12 - SNIDEL
思わずキュンとする ホリデー限定パケ

13 - RMK
高揚感しかない シロップグロス



1つけていることを忘れてしまうほどに軽やかで、使いやすいマットリップ。白み&青みのあるくすみベージュピンク。RMK　ザ マット リップカラー EX-04　¥3,850（11/1限定発売）　2血色感を生かしながら唇のムラもカバーするピンクベージュグロス。アイシャドウとセットのホリデー限定アイテム。セルヴォーク　モイステン リップドロップ　EX05（デュオアイシャドウ　EX02とセットのピンクアミュレット　EX02）　¥6,930（10/18限定発売）　3ジェリーのようなぷるぷるのリップは、ピュアなピーチコーラルで顔色がパッと明るく。セザンヌ　3Dジェリーリップ　01　¥660／セザンヌ化粧品　4繰り出すと愛らしいハローキティが登場。スルスルとなめらかになじむコーラルピンク。アナ スイ コスメティックス　リップスティック KT　300　¥3,850（11/1限定発売）　5保湿を感じるシアーなマット質感が新鮮。リアルな粘膜感のピンクみミルクティー色。オペラ　シアーマットリップスティック 104　¥1,980（10/23限定発売）／イミュ　6シュガースクラブが唇の上でとろけ、極厚なツヤ膜リップに。唇のカラーを生かし、美しく整えるクリアシェード。カネボウ　ルージュスクラブ メルティング　S00　¥4,620／カネボウインターナショナルDiv.　7フレッシュフルーツのような発色。ミルクを混ぜたようなベリーピンク。エチュード　ディアダーリングウォーターティント　ベリーバナナピンク　¥880　8オイルINでむっちりぷるぷるに。今季注目の、青みを感じるモーヴピンク。キャンメイク　むちぷるティント　06　¥770／井田ラボラトリーズ　9控えめな発色のクリアオレンジで、唇の魅力をナチュラルに高めてくれる。手持ちリップと重ねるのも◎。イプサ リップオイルe LE 01　¥3,850（限定）　10ベタつきなく、カラーが長持ち。青みを感じるクリアなマゼンタピンクは、ナチュラルメイクのポイントにも。エスポア　ノーウェアリップスティック バーミンググロー　04 ヘイベスティ　¥2,640　11水分を引きつけ、まるでリップケア後のように長時間しっとり。コーラルみのあるブラウンカラー。エチュード　オーバーグロウティント　ミルクブリュー　¥1,540　12するするのびて発色◎。思わず笑顔になれるコーラルカラー。スナイデル　ルージュ スナイデル n　EX02　¥3,300（10/18限定発売）／スナイデル ビューティ　13シロップのようなときめくヴィジュアルと、ひと塗りでぷるんとしたみずみずしい唇に。グリーンやイエローのパールがギュッ。RMK　リップ ルミナイザー　06　¥3,520（11/29発売）



さっしーの部屋

vol.88

Model:Sashihara Rino
Photo:Sue Ryuji (see)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Tsujimura Yukie (ende)
Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako

テーマ：デートしたい

うだるように暑い日が続いた夏が終わり、お出かけが快適な季節に突入！　となれば、したくなるのが“デート”。これまで、この連載で数々のデートガチ勢発言をしてきたさっしーに、現在進行形で“気分”なデートのコンテンツについて、語ってもらいました。秋が終われば、ときめくイベントだらけの冬の幕開け。その前に、恋のウォーミングアップ、完了させとこ♡

今月の格言

「デートに対してフッ軽ではあります」



Q.食べたいご飯

私とデートするのって、気を使いません？(笑)自分で言うなよなんですが、おいしいものいっぱい食べてそうだし、いろんなお店知ってそうじゃないですか。でも、そのうえでここは臆さず相手に「まかせるよ」と言いたいです。昔は自分でお店を選びたいと思っていたけど、デートって連れていってもらうこと自体が嬉しいですよね。ちなみにこのスタンスを貫いていたら、この間は1軒目も2軒目も行ったことのあるお店でした。嘘つくのも違うから「どっちも来たことある、ごめん」って正直に伝えたら、相手も「マジ、ごめん」ってなって(笑)。ここまで話した上で、初デートで行くお店のジャンルをリクエストするとしたら、イタリアンです。焼き鳥みたいに串を外す外さないみたいなことがないのがいいですよね、パスタって。

Q.行きたい場所とやりたいこと

最近、全然デートしていないから本当に今、頭の中に浮かんだことを口に出すと、映画とか観たいです。しかも新作じゃなくて、あえて昔の映画を観に行きたい。昔ながらの映画館で3本立てみたいな上映してるところに行って、まったりしたい。あとは最近、何人かから（女の子もいます）軽井沢に連続して誘われたんです。みんなやけに行きたがってるから、つられました。おしゃれなカフェとかありそうで、デート向き。

Q.話題はどんな話がいい？

会話というか、一緒に懐メロ歌ったりしたいです。ドライブの時とか、私、歌うのめちゃ好きなんですよね。ステージでは歌わないくせに、家でめちゃ歌う。平成ソングを歌いたいから、同世代の相手の方がベターになっちゃうんですけど、ORANGE RANGEとか一緒に歌えたらいいですね。ちなみに免許は持っていないし取る予定もないので、ドライブは永遠に助手席が指定席です。

デートに対する重い腰を上げる気分になってきました

以前はあんなにデートに気合を入れていたのに、最近はすっかり気が抜けてきてしまいました。全然してないこともないんですけど、したとてカジュアルになったというか。ちょっと前に男の人とジンギスカンに行った時、お店の人が焼いてくれていたレバーがポーンって太もものところに飛んできて、しかもそれがTHE ROWのパンツの上で「なんでやねん」って二人で大爆笑。私はシミ抜きを常備しているので、すぐに落とせてセーフでした。あれは危機一髪。

この時はTHE ROWをはいているだけまだマシで、別の日にデートした時はTシャツにゴミみたいなデニムはいてて、相手から「もうちょっとなんかないの？」って言われました。マインドが、よくないですねえ。こんな調子だからそろそろ恋のギア、入れたいかもです。余談ですが私、誘っていただけたら基本的にはデートに行くタイプです。



Q.髪型は？

巻きおろしって決めてます。
結局、一番しっくりくるんですよね。
可愛いし、安心感があります。
そこにイヴ・サンローランの
「モンパリ」のヘアミストを
ぷんぷんさせてデートに行きます。
なぜだかずっと、香りは「モンパリ」
って自分の中で決めています。

Q.どんなメイクしてく？

二人で長時間一緒に過ごすことになるから、ベースメイクは
ヨレないようになるべく薄くするかもしれないです。
いつもより、かなり時短メイク（笑）。
リップも落ちないティント系のアイテムで、肌なじみのいい
ピンクにしますね。ホントは濃い色が好きだけど、大抵
好きな色をつけていくと、男の人から怖がられるので。

Qどんな服で行く？

きれいめパンツも捨てがたい

キレイなスラックスに適度な肌見せ
トップスって、素敵。オフィスにも
行けて、年下にモテそうな憧れ感も♡

トップス￥12,980／スナイデル　パンツ￥23,100／トゥデイフル（ライフズ 代官山店）　ミュール￥9,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　バッグ￥9,900／ランダ　ピアス￥3,960／マチルダローズ（ハチマルゴショールーム）

ミニスカもモノトーンなら怖くない

スカートなら、モノトーンスタイルで
媚びない可愛げを大事にしていきたい。
ふわふわニットを甘さ控えめに着ます。

ニット￥8,690／レディアゼル（レディアゼル ルミネエスト新宿店）　スカート￥35,200／ダブルスタンダードクロージング（フィルム）　ブーツ￥13,970／ランダ　バッグ￥12,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　イヤリング￥3,740／mimi33（サンポークリエイト）

Q.前日の準備

前日は"私はここまでやった"というマインドを
スタンバイします。ここまで時間をかけたら、
そりゃうまくいくでしょ!って気持ちで
当日を迎えたい。だから、勝負デートが
決まったら、エステ行ったり美容院行ったり、
2週間ぐらい前から動き出します。
3日ぐらい前から、食事をクリーンにします。
ジャンクなものはストップして、塩分を抜いて、
ひたすらむくみと向き合い始めます。
サウナで水を抜きまくったりして備えるかも。

さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてはもちろん、コスメブランド「リリミュウ」、カラコン「トパーズ」、アイドルグループ「=LOVE」のプロデューサーとしても活躍。『トークィーンズ』（CX系）のMCなど、テレビ番組のレギュラーも多数。Instagram@345_instaもチェック。

トップス￥18,150、パンツ￥18,150／アラミンタ ジェームス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



SAKURAZAKA46 HIKARU MORITA

櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

ヒカルノメ

Model:Morita Hikaru (Sakurazaka46)
Photo:Sampei Yasutomo
Styling:Ishikawa Miku
Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko (io)
Text:Wakayama Aya
Composition:Honda Rie
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)

歌もダンスも演出も…アイドルの中でも一線を画したパフォーマンスで知られる櫻坂46のライブがアツい！
今年もライブ三昧のるんちゃんが、ドームライブを振り返りつつ、ライブへの想いを語ります！

ジャケット¥13,200／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） ワンピース¥48,180／ドリーム シスタージェーン（ザ・ウォール ショールーム） イヤカフ¥7,040／キャンディ、ガラスリング（左手）¥8,250／モモ（ロードス） ドロップリング（右手）¥1,980／ゴールディ ブーツ¥27,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



volume_43

ライブ

SAKUR KA46 HIKARU MORITA

櫻坂 46 の始まりは 2020 年の「デビューカウントダウンライブ」。
当時はコロナ禍で無観客の中、持ち歌 7 曲を披露したのですが、
ここからスタートするという気持ちが強く、振り返ってもグループにとって
欠かせないライブになりました。今年もライブツアーや
夏フェスなどライブ三昧ですが、
最高だった 6 月の東京ドーム公演の感想から。
ツアーの最後の曲『何歳の頃に戻りたいのか?』から始まるという
エモさが、いきなり沁みたオープニング。
『摩擦係数』の前、天ちゃんとのダンストラックでは
いつも並んで踊るところ、今回はかなり離れた距離で向かい合い、
天ちゃんはカメラではなく私を見ながら踊っていたように見えました。
心が通じ合っている気がして、好きなシーンです。

『Nobody's fault』『Cool』『Dead end』は
MV をモチーフにした演出に懐かしさに浸りつつ、会場全体のクラップで
一体感を味わった『マンホールの蓋の上』は楽しかった!
『承認欲求』では初めて自分であおりをやってみたら、その直後から
会場のボルテージが上がったのがわかって、新たな発見でした。
アンコールの『櫻坂の詩』は、毎回ファンのみなさんとのコミュニケーションが取れる
大好きな時間。ドームライブは充実の 2 日間でした。
11 月には恒例の「4th YEAR ANNIVERSARY LIVE」が。
昨年は、ZOZO マリンスタジアムの史上最高の動員数記録を更新したのですが、
ステージから見える景色が美しすぎて感動したのを覚えています。
暑さではっちゃけられる夏フェスとはまた違って、
初めての冬の野外でしたが、それはそれですごく新鮮だったので今年も楽しみです。
ライブはファンのみなさんの声援や盛り上がりがあってこそ作られるものだと実感しています。
普段とは違うメンバーの姿を見ていただきたいし、
三期生も加わったことでできることが増えたり、新しい演出をもっと見せていけたらなぁと。
これからも 1 公演ずつ大切に取り組んでいくので、ぜひ遊びに来てください。

〈近況報告〉

以前とは視点が違うのも楽しい

小学生の頃に遊んでいたゲームを久しぶりに起動したら、見事にハマりました。子供の頃と今では視点も変わっていて、その違いも面白いなと思って楽しんでいます。

arから
読者の皆様に、
感謝の気持ちを
こめて♥

いつもありがとう！
特別プレゼント企画！

来年は雑誌創刊30周年ということもあり、このあふれ出る読者への感謝の気持ちをいち早く伝えたい！　ということで、特別なプレゼントをご用意♡　可愛いアイテムを揃えたので、チェックして応募してみて!!

落ち着いたピンクで
大人感アップ！

One-
Piece



A
1名様

SNIDELのワンピース

美シルエットが目を引く
ニットワンピース！

読者が大好きなスナイデルから、秋の推しワンピをゲット！　美スタイルを可能にするこのワンピは、カーディガンを脱げばまた違った雰囲気に。着こなしが選べるから、ロングスパンで使えるのが嬉しい。落ち着いたカラーだから、シャツやジャケット合わせもおすすめ。サイズはフリーサイズ。￥16,940／SNIDEL（SNIDEL ルミネ新宿2店）

Sneakers

マーブル柄が
コーデのアクセント

FILAのスニーカー



B 1名様

見た目も履き心地も
抜群の、欲張りな一足！

映えるカラーが履くだけで気持ちを上げてくれそうな、フィラの厚底シューズ。独特なそのデザインが着こなしの遊びになるはず。また、高性能ミッドソールが歩き疲れを軽減してくれるから、いつもよりアクティブになれる。ビジュアルだけでなく、機能性も抜群。24㎝。￥12,650／フィラ（フィラ カスタマーセンター）

MINNETONKAのボアモカシン



C 1名様

リラックス感が上がる
優し可愛いシューズ！

定番で人気のモカシンのデザインはそのままに内側に柔らかいボアがついたとなれば、可愛さもプラスされ、まさに無敵の一足に。柔らかいボアが足を覆ってくれるから、歩き心地は言わずもがな、保温性も高いので寒い時期の心強い相棒になってくれる。目を引くニット素材の紐が、またいい感じ！　サイズは24㎝。￥19,250／ミネトンカ（ミネトンカカスタマーセンター）

冬のお出かけが
より楽しくなる！

Moccasin

日本人の肌に寄り添った
神スキンケア！

Skin
Care

D
1名様

ESTÉE LAUDERの
スキンケア



使うほど肌がキレイになる
スキンケアをセットで！

エスティ ローダーと、170年以上の発酵技術研究の日本の勇心酒造が共同開発した新スキンケア ラインのアクア チャージ。乾燥や揺らぎに悩む日本人のために作られた特別なスキンケア。肌を整え、皮膚水分保持能の改善にまで期待できる。（右から）アクア チャージ 薬用ミルキー クリーム【医薬部外品】 50㎖ ￥9,900、アクア チャージ 薬用トリートメント ローション【医薬部外品】 200㎖ ￥7,590、アクア チャージ 薬用セラム エッセンス【医薬部外品】 30㎖ ￥8,800／エスティ ローダー（エスティ ローダーお客様相談室）

ほかのトースターで
もう焼けなくなる!?

Toaster

E 1名様



Aladdinの
トースター

味もインテリア性も保証する
美味しい一台!

特許技術"遠赤グラファイト"搭載で、発熱するまでの時間はたったの0.2秒! 高温で一気に焼き上げることで、トーストの外はカリッと、中は水分が残っているのでモチモチに♡揚げものなどの温め直しに使えば、サクサクに仕上げてくれる。レトロで可愛いデザインだから、空間のアクセントになるのも嬉しい。これさえあれば朝食抜きは考えられない!? アラジン グラファイト グリル&トースター(4枚焼き)¥22,000/アラジン(日本エー・アイ・シー)

Her lip to BEAUTYの
バスソルトと
ボディクリーム

美肌をつくる
最強のタッグアイテム!

美神・ハーリップトゥ ビューティからは、バスソルトとボディクリームを! バスソルトは入れるだけで、ヒマラヤのクリスタルソルトなどの成分が全身の潤いをラッピングし、肌をしっとりと柔らかく整えてくれる。保湿力を高め、発光肌に仕上げてくれるボディクリームは、塗るだけで多幸感に包まれること間違いなし! (右から)クリスタルバスソルト ¥3,960、センシュアルリッチボディクリーム ¥4,300/ハーリップトゥ ビューティ



F 1名様

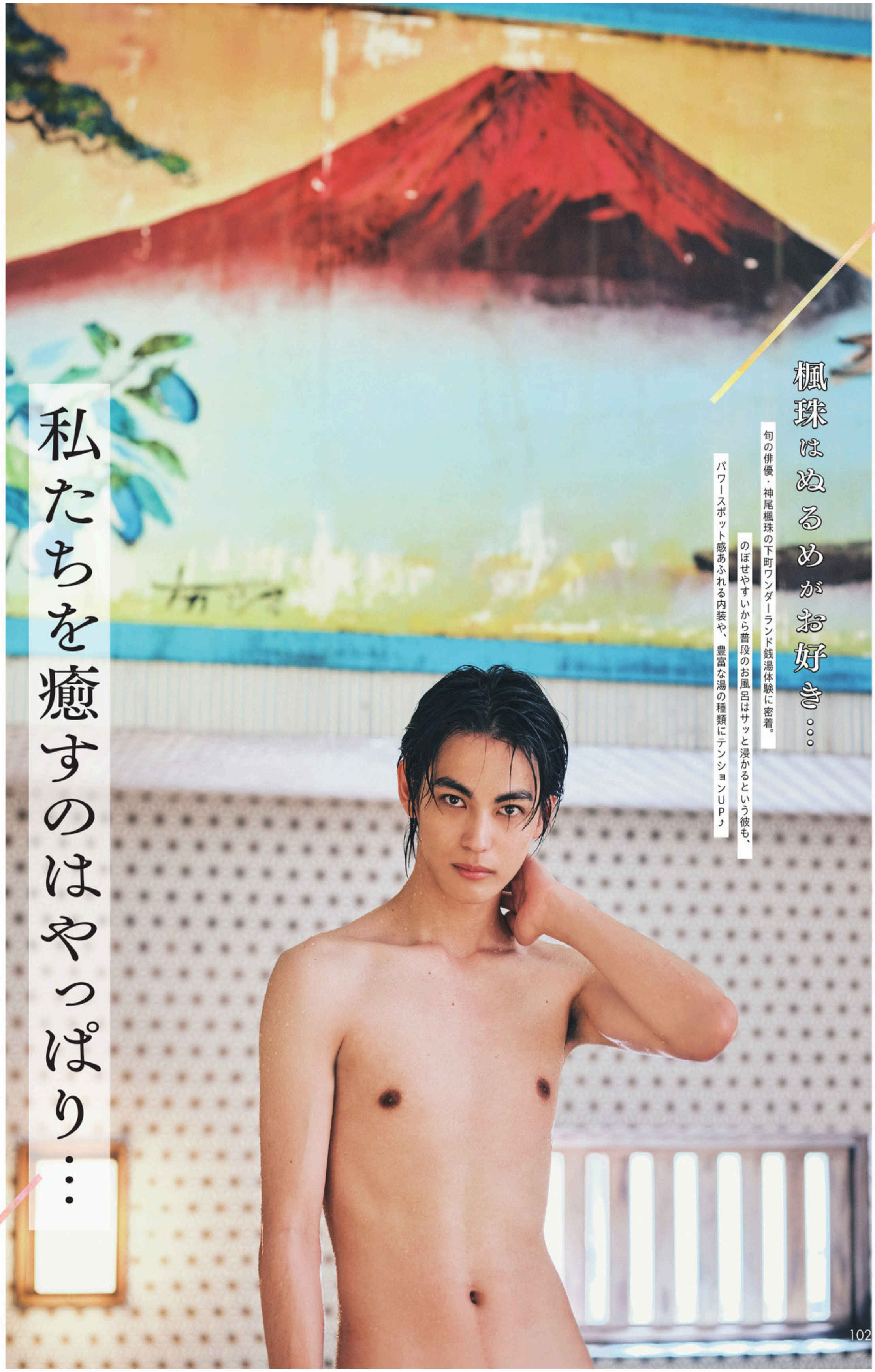
ちゅるピカ肌
ここに爆誕!

Body Care

このQRからアンケートに答えて応募してね♡

応募締め切り
11/11(月)23:59

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および、個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー(www.shufu.co.jp/privacy)をご覧ください。



楓珠はぬるめがお好き…

旬の俳優・神尾楓珠の下町ワンダーランド銭湯体験に密着。
のぼせやすいから普段のお風呂はサッと浸かるという彼も、
パワースポット感あふれる内装や、豊富な湯の種類にテンションUP♪

私たちを癒すのはやっぱり…



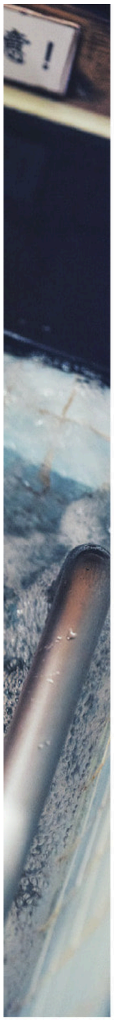


極上の湯

心ほぐれる自宅のお風呂、非日常感を味わえる
温泉や銭湯、心身ともに整うサウナ…。
その日の汚れを落として身体が温まるのはもちろん、癒されたり、
リフレッシュしたり、〝湯〟には計り知れない魅力がある!!
その魅力のトリコになっている〝湯〟LOVERたちが
熱気を持って、その愛を語ります♨

※ここではサウナも〝湯〟の仲間としています

Model:Kamio Fuju
Photo:Nakano Shuya (TRON)
Hair Makeup:Koike Tomomi (K.e.y)
Composition & Text:Kamakura Hiyoko





アウター￥36,300、Tシャツ
￥7,700、パンツ￥12,100、
ソックス￥1,760、シューズ
￥20,350／ラコステ



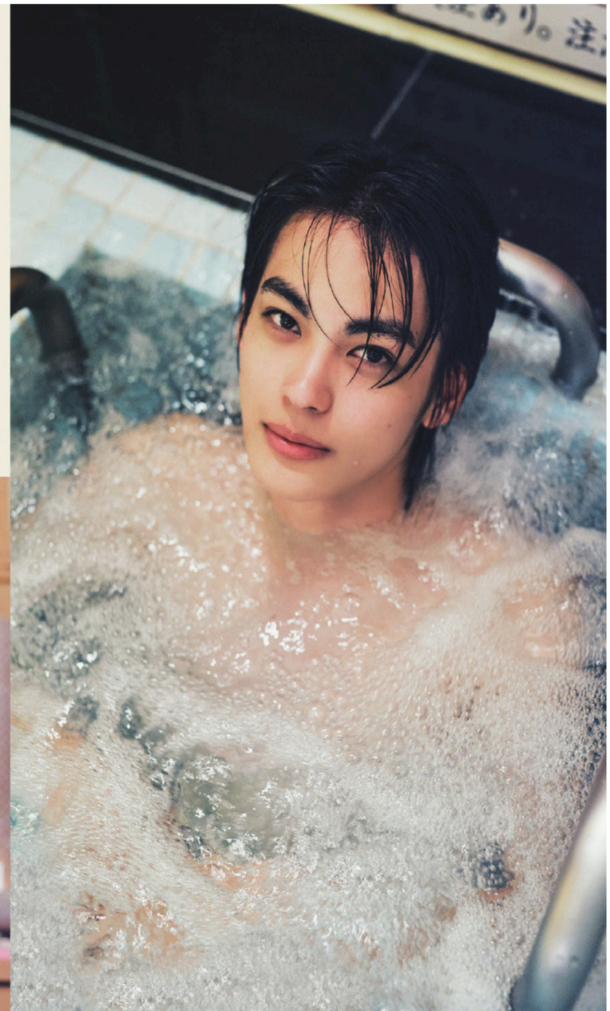
朝風呂なんて楽しみ！











風呂上がりは
コーヒー牛乳だよね♡





撮影をしたのは…
ふくの湯

東京・千駄木に佇む粋でモダンな銭湯。ペンキ絵の巨匠が描く富士山や、七福神をモチーフにした欄間彫刻調の装飾など、ご利益気分満載。
www.sentou-bunkyo.com/pg65.html

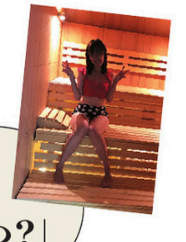
→神尾楓珠の下町銭湯ツアーを
もっと見るならdマガジンをCHECK!!



シャキッ!!
いってきます

ジャージ￥27,500、Tシャツ￥7,150／ラコステ

メモリーズ



ライター♨石橋里奈

「『しきじ』に行ったことないの?」その一言が人生を変えた











「静岡出身なのに「しきじ」に行ったことないの?」その友人の一言がきっかけで、いつかのお盆の帰省のタイミングでしきじに立ち寄ってみたら、昇天‼ シュウマイみたいに蒸される薬草スチームサウナと、しきじを聖地と知らしめた優しすぎる肌あたりの水風呂を行き来するうちに、頭も足元もふわっふわのかるっかるに！ まるでコスモが降りてきたみたいな無重力体験をしたあの日を境に、私はすっかりサウナの虜になってしまったのでした。

以降、私のライフスタイルはサウナが中心。隙間時間を見つけては、最寄りの武蔵小山の「清水湯」に通い（特に日曜日の朝風呂は最高！）、休みの日は行きたいサウナをチェックしては、その周辺をプチトリップ！ サウナを軸に地方のカフェや美術館も巡れて、日本の魅力も再発見♡ ここ数年は誕生日に地方のサウナに日帰りするのがお気に入りで、富山の「スパ・アルプス」に新幹線のグランクラスで往復するというプチセレブ体験を堪能したりしています。帰りはゆったりアルコールを嗜むことができるのもこの旅の醍醐味。そういえば、勢い余って「スパサウナ健康アドバイザー」の資格も取得しました！

…でも私、ほんとのところお風呂ってあんまり好きじゃないんです。好きじゃないというより家だと〝めんどくさい〟が先に来てしまって、沸かしながらうっかり寝落ちして、明け方4時くらいにコンタクトがカッピカピになった目をしばしばさせながら冷めたお風呂を追い焚きしてしぶしぶ入る…みたいなことが、年がら年中。でも、そんな疎ましいお風呂が温浴施設に行くとエンタメになるから不思議！ さらに、デジタルデトックスできるから最強のメンタルヘルスケアになるのも最高。イヤなことがあっても、湯に浸かり、サウナと水風呂を行き来するうちに頭の中がゆるふわになって、愚痴をこぼすことすらどうでもよくなって、優しい気持ちになれるんです。ちょっと前も仕事で気持ちを踏みにじられた直後に「TOTOPA」に行ったら、秒でリセットできました。湯って超偉大！ みんなが湯に浸かれば世界に平和が訪れるのに…と本気で思います（笑）。仕事が行き詰まっている時も、サウナ室で無心に過ごしていたらアイディアがふと降りてきたりして、私にとって温浴施設はミラクルスポット。

これを書いている今は、妹家族が住んでいる名古屋に向かう新幹線の中で「名古屋に行くなら「アペゼ」かな」ってウキウキしています。アペゼは1時間に1回ロウリュウが実施されるアツアツのサウナ、温度違いの水風呂2種類、ラドン温浴があって、ヘビーローテーション必至の施設！ 名古屋にお立ち寄りの際は、ぜひ♡















結論‼

生きているといろんなことがあるけれど、サウナと恋に落ちてよかったです❤

おうちお風呂はお気に入りの入浴剤でテンション上げてます



天然岩塩のemmaのクォーツバスソルトや、BIRTHのタブレット入浴剤、フローラノーティス ジルスチュアートやアロマセラピーアソシエイツがお気に入り♡

僕の 私の 極上の湯

ヘアメイク あきやまひとみ

“整う”って言葉を知る前は“脳をぶっ壊しにいく”と言っていた(笑)



子供の時から家族が温泉やサウナ好きだったので、よく連れていってもらっていました。

サウナに最初にハマったきっかけも、幼稚園の頃におじいちゃんがサウナと水風呂に入っているのをマネして入ったのが最初の記憶です(笑)。だから今のサウナブーム以前どころか、物心ついた頃から風呂好きで、サウナ以上にその後に入る水風呂が大好きでした。現在のサウナブームで“整う”という言葉が生まれる前まで、私は“整う”ということを“脳をぶっ壊しにいく”って一人で表現していたぐらいです(笑)。

もちろんサウナだけでなく温泉も大好きで、地方出張などで色々な温泉やサウナを訪れるのが楽しみです。各地の温泉の効能の違いにはいつも驚かされています。

出張が決まった時は、その周辺の温泉やサウナは必ず事前にチェックしてできる限り行くようにしています(笑)。もちろん、仕事じゃなくても気になる“湯”を見つけたらすぐに飛んでいってますよ!

お気に入り6湯



「那須温泉 鹿の湯」
温度別に浴槽が分かれている硫黄の匂いプンプンの温泉で、激アツ好きにはたまりません。



「多摩境天然温泉 森乃彩」
サウナの変態が愛する爆風ロウリュウのサウナ。初心者は行かない方がいいかも(笑)。



「御船山楽園ホテル らかんの湯」
日本一のサウナだと思えるぐらい最高な場所! このサウナとお風呂に入るためだけに、飛行機に乗って佐賀に行きました♡

「スパメッツァおおたか 竜泉寺の湯」
休みの日に朝から行って一日中過ごせる最高施設。

「豊平峡温泉」
温泉の質がめちゃくちゃよくて忘れられません♡

「琉球温泉 龍神の湯」
海と、飛行機の離着陸が温泉から見られて最高の景色。南国の風で整えるのも幸せ〜♡

ar編集部 村野彰子



お手軽にもゴージャスにも振れる“湯”体験は最高のアトラクション

いろんな地方の温泉で非日常を味わうのも、近所の銭湯でさくっとリフレッシュするのも、家風呂に色々持ち込んでバスタイムを充実させるのも、私にとっては全部大好きなアトラクション! 好きな建築を見に行く旅に出る時には、宿やその周辺に素敵な“湯”があるかをチェック(あと素敵な“食”も!)。京都の船岡温泉みたいにこだわりと歴史がある立派な建物だと、もうお湯に入る前からときめきが止まりません。逆に、山梨の「ほったらかし温泉」みたいなオープンエアなお風呂も良き♡ 佐賀・嬉野温泉「和多屋別荘」の河畔サウナの解放感もたまりませんでした。最近、都道府県をひとつずつじっくり体験するのがマイブームなのですが、やっぱりお湯や銭湯は宿選びの基準です。金髪だからか話しかけられることも多くて、旅先での交流も楽しんでいます。

もちろん、都内の銭湯もめっちゃ行っています。小さい頃からとにかく暑がり&汗っかきだったのですが、編集の仕事はロケやスナップなど炎天にさらされることが多すぎて…!!(涙) そんな撮影が終わった時には、財布の中からサッと都内共通入浴券を出して、編集部に戻る前にサッと汗を流し、デスクワークモードにチェンジ! 渋谷の「改良湯」や南青山の「清水湯」はホーム感があります。

自宅でのお風呂は、サッと入る日と本気で入る日を交互にしています。本気の時には飲み物を持ち込み、お気に入りの入浴剤を入れて、好きな雑誌を読むか防水DVDプレイヤーで好きな映画鑑賞。読書や映画の気分じゃない時は、浴室用の「ホームスター スパ」で天井をプラネタリウムみたいにしてのんびりします♡ 家風呂は趣味を持ち込めるのが魅力です。

あと、忘れてならないのはar編集部の裏にある「銀座湯」。シンプルな銭湯ですがお湯の温度が高めなので、今日中に原稿書かないとやばい!みたいに気合を入れたい時に行くとガッと目が覚めて、なんなら朝まで頑張れちゃいます。そうなる前に仕事は進めないといけないんですけどね…(涙)。

入浴剤が大好き♡



ハロウィンの気分を高めてくれるLUSHの限定バスボム。



クナイプ新作の「ピースフルモーメント」のスパークリングタブレットは、リフレッシュとリラックスが両方叶う!



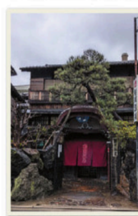
買ってよかった! 防水DVDプレイヤー♡



人気力士のイメージに合わせた香りと成分のバスソルトは、両国国技館で購入。



「ほったらかし温泉」は見晴らし最高!! ゆるめだから長風呂できちゃうのも◎



登録有形文化財に登録された京都の「船岡温泉」は、建築好き必見



汗だくな撮影終わりにふらっと寄るのが渋谷区東の「改良湯」



「酸ヶ湯温泉」は混浴の千人風呂が有名なのですが…勇気がなくてすみっコに(汗)



イベントも多い上野の「寿湯」

俳優♨前田拳太郎

寝て起きてご飯を食べて サウナに入る ―サウナは僕にとって〝日常〟


1999年9月6日生まれ、埼玉県出身。劇団EXILEのメンバー。下町の銭湯を舞台にした『仮面ライダーリバイス』では、主人公の五十嵐一輝＝仮面ライダーリバイ役に抜擢される。本年は主演ドラマ『君とゆきて咲く～新選組青春録～』が話題に。10月18日から放送のドラマ『D&D～医者と刑事の捜査線～』（テレビ東京系）に出演。
@kentaro_maeda_official

お風呂とサウナは僕にとって毎日の食事と同じくらい〝日常〟。寝て起きてご飯を食べてサウナに入る、それが僕にとって当たり前のルーティンです。

仮面ライダーのオーディションは、気合を入れるためにサウナに入ってから受けました。すると一次通過できたからその次もまたサウナに入ってから受けて…を繰り返していたら、見事主役に選んでいただきました。なんとそのシリーズの舞台は銭湯！ サウナと銭湯のおかげで合格できたんだと思います。毎回、銭湯に入る場面から撮影していたので朝イチから気持ちよくなっちゃって、その後の撮影は眠くて大変でした。幸せな悩みですよね（笑）。

子供の頃から父といつも銭湯に行っていたし、うちの家族は全員長風呂で、一日に何回も入ることもあるほど、お風呂は僕にとって身近な存在。大学生の頃からはすっかりサウナにハマって、今では自宅のお風呂にお湯を溜める時間があったらもうサウナに行っちゃうので週4～5回は通っています。

僕は一人よりも友達と行くことが多いです。近所に住んでいる役者仲間と遊ぶ時も、「今日どこ行く？」「とりあえずサウナ行って決めよう」って感じ。個室の時は好きな音楽をかけながら近況報告を交わすのがお約束で、友達とは毎日会っても無限に話すことがあるから、2時間くらいあっという間です（笑）。

一人の時はセリフ覚えをしていることが多いです。入る前に台本を読んでおいて頭の中でセリフを反芻して、他に人がいなかったらブツブツ呟いてみたり…サウナでぼーっとしていてもスラスラ喋れるまで叩き込みます！

僕は結構ネガティブなタイプで、悩んだり落ち込んだりしちゃうことが多いのですが、そういう時ほどサウナに行って整えて切り替えたいです。

最近、地方ロケが多く、知らない土地で一人で過ごすことが多くて寂しかったんですが、その土地のサウナに行ったら同年代の男子が恋バナで盛り上がっている場面に遭遇しました。さすがに合流はしなかったのですが、話を聞きながらこっそり頷いたりしてエアーで参加してたら寂しさが紛れました（笑）。

そういえば僕のまわりにはサウナが好きな人しかいないかも。もしサウナに興味がない人がいたら、おすすめの素敵な熱波師さんがいるところに連れていきたい！ 僕と一緒に行けば絶対に好きにさせる自信があります（笑）。サウナに行けばだいたいの悩みも汗と一緒に流れます。ar読者のみなさんにも、ぜひハマってほしいです♡

俳優♨ゆうたろう

毎日のデトックスが 僕にとって大事な癒しの時間


1998年6月3日生まれ、広島県出身。可愛すぎるショップ店員として芸能界デビュー。現在はドラマ『3年C組は不倫してます。』（日本テレビ系・火曜深夜0:24～0:54）に須藤奏多役で出演中。
@aaaoe__

自宅のお風呂が大好きで、一日に何度も入るし、シャワーヘッドにこだわったりしてお風呂時間を充実させています。

温かいお湯に浸かって意識的に汗をかくことで、心身ともにデトックスをしていることを感じられるのがとても好きです。この時だけは何も考えずにいられて、自分だけの時間を楽しめます。

だいたい41～42℃の設定で、春夏は半身浴で10～20分、秋冬は全身浴で20～40分入るのがお気に入り。大きな仕事の時など、自分を労ってあげたい時には大好きなシャネルの入浴剤を入れてご褒美に。汗をかく、香りがいい、気分がアガる、のフルセットが最高なんです♡

こうやってお風呂で癒されているおかげで、毎日頑張れているのだと思います。

ゆうたろうの バスタイムのおとも♡


ミッフィーの「バスコンフェッティ」はミッフィーと花びらを散らしたような入浴剤で、溶けると泡風呂が楽しめます。ミッフィーが愛おしくてずっと眺めていられます


ゼオスキンの「エクスフォリエーティングポリッシュ」は、一時期小鼻の角質に悩んでいた時に姉に勧められたアイテムで、使ってみたらポロポロ取れて感動！ 角質、ザラつきが気になる時のスペシャルケアに


FOREOのクレンジングデバイス「LUNA™ 4」は洗顔料を含ませて使うタイプの洗顔ブラシ。まるでむきたての卵みたいなツルツルお肌にしてくれます。ぜひ一度、使ってみてほしいアイテムです

映画監督♨松居大悟

僕には物語とサウナしかない



誤解を恐れずに書くが、僕には物語とサウナしかない。

他には何もない。

それぐらい、サウナが好きだ。風呂場が好きだ。

映画監督として、おそらく日本で一番好きな監督だと自負している。好きが高じて『ネッパ』『サウネ』という短編を撮ったし、いつも浴場で物語を考えている。近年の僕の映画はほぼ風呂場で生まれたと言って過言ではないだろう。

基本的に3日行かないともうダメになるので、週2〜3は必ず風呂場に行っている。無理してでも行く。寝る時間を削ってでも、〆切を延ばしてでも。なぜなら僕には物語とサウナしかないからだ。

サウナと言っても、風呂場がないサウナはサウナではない。個室サウナは風呂がないから好きじゃない。風呂があるサウナが好きだ。静かな風呂場が好きだ。陽キャと子供がいない風呂場が好きだ。

特に、炭酸泉が好きだ。炭酸泉が好きという意味では、映像業界では、おそらく世界一だと自負している。いちいち一番を自称する意味がわからないし誰とも競っていないのだが、炭酸の泡で視野が狭くなっているのかもしれない。

炭酸泉と一言で言っても、奥が深いのだ（炭酸泉の深さは浅い方がいいけれど）。基本的には、体温にほど近い温度の36〜38℃。いわゆる交感神経を刺激する熱いお湯とは違って、ぬる湯、と言われる風呂だ。そこでは、副交感神経を優位にして、とにかくリラックスすることを目的とする。普段スマホを手放せなくて仕事のことをすぐ考えてしまう君にとっては、デジタルデトックスも含めてうってつけだろう。わかりやすくシュワシュワする炭酸泉もあれば、炭酸が溶け込んでいるから炭酸泉だけれどシュワシュワしない、という風呂もある（その点においては「絹島源泉 湯けむりの庄」が有名だ）。

炭酸泉でマストの1位は、川崎の「朝日湯源泉ゆいる」だ。ここで書くのははばかられるのは、あまりみんなに行ってほしくないからだ。混んでほしくない。ただでさえアウフグースとして有名な場所だから、これ以上人気になってほしくないが、ここの炭酸泉は僕の中で日本一だと思う。半日あると、ゆいるに行きたい。ゆいるに行きたいなと思うと気分が高揚する。書いてる今だって行きたい。体温よりちょっと低いぬるさで、どこよりもシュワシュワしていて、時折生レモンとかラベンダーとか入れちゃうんだから。毎時間やるアウフグースも有名で、僕の推しはラブリー中野と蒸しリーマン笹森だ（わからない人は調べてほしいし、調べなくてもいい）。もちろん炭酸泉以外の風呂も、温泉である。

続いて炭酸泉2位は安定の「新宿テルマー湯」。歌舞伎町の真ん中で24時間営業はもちろんのこと、どこよりも広い炭酸泉と、あの繁華街で黙浴を徹底している愛おしさ。愛おしすぎて、テルマー湯の裏で映画を撮影してしまったぐらいだ。テルマー湯関係者が、松居映画のファンでいたおかげで快くOKしてくれた。テルマー湯が好きでよかった。じゃあ1位だ。テルマー湯炭酸泉のシュワシュワ具合はもちろんのこと、温度もついウトウトしてしまうぐらいのぬるさだ。ただ、陽キャに当たってしまう恐れもある。その場合は「南麻布テルマー湯」に行けば、あそこはいつも炭酸泉がすいているので大丈夫であろう。余談だが、広さだと池袋の「タイムズ スパ・レスタ」もいい。

炭酸泉3位は、悩んだのだが、同率で「溝口温泉 喜楽里」と「湯どんぶり栄湯」を推したい。喜楽里はなんと言っても、安くて静かで、地元民とサウナを愛する人しかいない。露天温泉もあるし、寝湯の深さが何より素晴らしいのである（寝湯といえば「THE SPA成城」の浅さも推したい）。湯どんぶり栄湯に関しては、特筆すべきは炭酸水風呂だろう。他には類を見ない、炭酸水風呂。水風呂が炭酸って！ まるで自分のために作られたみたいだ。そして、まるで自分のために作られたみたいだ、という顔をしてみんな入ってるのだ。もちろん露天もある。心配するな。

炭酸泉のことを書いていたら、もういっぱいじゃないか。大浴場の入り方について書きたかったが、文字数が足りない。幸い連載ページがあるので、続きは「三大欲求の向こう側」で書こうと思う。ar関係者はこの特集を僕に委ねたことを後悔しているかもしれないが、もう止まらないのである。

← 続きを読んでくれる人は145ページへGO！

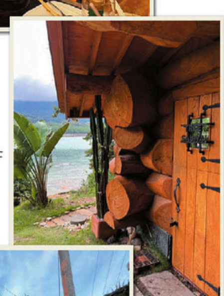
一人で行く時は写真撮らないので エンタメライターの霜田明寛くんとの写真が多め♡



新小岩「古代の湯」に映画スタッフと



よみうりランドの「花景の湯」



福岡・糸島の「HIDEAWAY」のキャンプサウナに劇団員と



「溝口温泉 喜楽里」



「SaunaLab Kanda」



香川の直島銭湯「I♡湯」に、仕事ついでに

ar界隈で活躍中のみなさんの、ゴキゲンのヒミツを大調査。自分をいたわりたい時や奮い立たせたい時、時間とお金を何に使っているの？　ご自愛上手になるためのご褒美アイディアのヒント、いただきます♡

Text:Yanagihara Masaki　Composition:Matsuyama Mizuki　Design:Tanabe Rino　※商品画像はすべてご本人私物です

何してますか？

ITEM

いつもの毎日がグンと華やぐ最高の相棒たち

スタッフ&インフルエンサー ファッション編



ar girl
伏屋璃乃さん

暇さえあれば歩きたい性分なので、大好きなお散歩に花を添えてほしいと思い購入。隙あらばスキップしたくなるくらい履き心地がよく、履くたびに超絶ハッピーな気持ちに♡

上品な存在感でコーデを格上げ



ライター
日笠麗奈さん

子育てを頑張る自分へのご褒美という名目でエルメスのオラン（サンダル）を購入。永遠に歩けそうなほど楽ちんでデイリー使いに大活躍。年々エルメスの魅力に沼っています。

機能性も抜群のプラダのリュック



ライフコマーサー・YouTuber
ももち（牛江桃子）さん

「会社経営を頑張る!」という気持ちで購入したプラダのリュックは、ナイロン素材で軽いところがお気に入り。PCや大量のコスメを入れても肩が凝らず、日々の出勤に活躍中♡



フォトグラファー
花盛友里さん

インスタで見てビビッときて、すぐにアトリエにアポをとった±BALANCEのオーダーメイド鉱物ジュエリー。自分の直感で選んだ石が素敵な世界へ連れていってくれる気がします。



ライター
まなさん

30歳の記念に「何か自分に買ってあげたい!」と思い、大好きなロエベでずっと欲しかったパズルバッグを購入。周りとかぶらないバイカラーデザインがお気に入りです。

黒の小物でセルフブランディング



ar girl
馬渕真由子さん

30歳を迎える前に、セリーヌの黒バッグを購入。大人になってから"ここぞの時"は黒を選ぶようにしています。長く使える上質なバッグは、贅沢な投資になりました！

ふんわりと肌を包む優しいつけ心地



可愛い下着でモチベを上げるべく、DRAW の下着を購入。柔らか素材でノンストレスなつけ心地が最高。肌に触れるものが心地いいと、一日中快適な気分でいられます。

ar girl
井樋ふうかさん



ByUR PR
亀山彩菜さん

月1の韓国出張がもっと楽しくなるように、スーツケースを新調。リモワのHybridは、リモワならではの高い耐久性を保ちながら軽くてデザイン性も抜群なので重宝しています。



Her lip to BEAUTY ブランドマネージャー
玉田理沙さん

自分へのご褒美に選ぶことが多いのが、MIKIMOTOのパールジュエリー。柔らかなフォルムが上品なピアスは、身につけると理想の女性像に近づけて、所作まで丁寧になる気が…！

大好きなキティちゃんを足元に♥



韓国人モデル
ヒキさん

暑い日のロケを連続でこなせたご褒美として、撮影帰りに購入したのがアディダス×キティのコラボシューズ。普段からキティが大好きなので即決でした。最近は毎日一緒です♪



YouTuber・ヘラヘラ三銃士
ありしゃんさん

30歳の誕生日にロレックスの時計を購入。普段はあまりブランド物を買わないのですがいい時計だけは持っておきたいなと。つけると、手元を見るたびに身が引き締まります。





ar girl
馬渕真由子さん

思い出が詰まった特別なジュエリー

人差し指のハートリングは、私が生まれた記念に父が母に贈ったリングをリメイクしたもの。BOX入りのとゴールドのは自分のブランド・PARCAのもの。思えば人生の節目にはいつもジュエリーが♡

Fashion

ar読者必見♥
みなさんに聞きました！

ご自愛ご褒美

眺めて、使って、癒されて。
心潤う美容モノ

スタッフ&インフルエンサー
ビューティ編



ヘアメイク
夢月さん

TPOや気分に合わせて香りを選ぶ時の高揚感が大好き。お出かけは香水、お仕事はボディクリーム、ご飯に行く時はヘアオイルと、種類も使い分けています。



パナソニックの美顔器・ブライトショットは美容皮膚科に行けない時の救世主。肌ケア＝ご自愛と思える心の余裕を持つべく!?週に3回、洗顔後の素肌にオン。

スタイリスト
内田理菜さん



よい香りに包まれてお風呂に浸かる瞬間が最高の贅沢。数ある中でもお気に入りの入浴剤は、KITOWAのバスエッセンスヒノキ。まるで高級旅館に来たような心安らぐ香りが最高！

ライター
日笠麗奈さん



気品のあるビジュはまるで芸術品

エルメスビューティのリップスティック&オイルを少しずつコレクト中。ときめきが補給される魅力にどハマり。最近は秋に向けて、抜け感のあるベージュカラーを新調♪

レアなフレグランスをご褒美買い



ライター
まなさん

毎年限られた期間にしか買えない、ル ラボ・シティ エクスクルーシブコレクションの香水。ヴァニーユ44はバニラの甘さの中にウッディな深みが効いたパリの香りで、まとうだけでパリジェンヌ気分に。

話題のハーブピーリングが自宅で



お肌をいたわりたい時は、セルフでハーブピーリングができるクリスティーナのアンチルージュマスクを投入。肌トラブルを軽減し健やかな状態に。エステ級の仕上がりに感動♡



Her lip to BEAUTYのヘアパフュームは、髪がなびくたび自分自身にドキッとできるいい女すぎる香り。やる気の出ない朝も吹きかけるだけでオシャレ欲が高まります。

ライター
柳原真咲さん

LEDマスクで幸せそうなお肌に♥



その存在感で、つけている間中、特別感が味わえるカレントボディのお面型LED美顔器。スキンケアの浸透力がグーンとアップして、ワントーン明るいぷりぷり肌に。

シルクのようなサラサラ美髪に



去年の年末に、"自分へのお疲れさま&ヘアケア頑張るぞ"のプレゼントとしてゲット。サロンでケアした後のようなスペシャル髪を手軽にゲットでき、もう手放せません！

ar girl
伏屋璃乃さん

エステ後の肌になれる炭酸パック



毎度仕上がりに感動する、EKATO.のモデリングパック。じっくりお肌に向き合うことができるスキンケアタイムは至福。「今、自己愛を振りかざしてるわ〜」と認識できます。

ハイスペドライヤーで髪質が激変★



モデル
吉木千沙都さん

レプロナイザー7D Plusを使い出してから髪がしっとりまとまってサラサラに。お値段が結構張るので迷ったのですが、風量の強さも、美髪効果も大満足。ご褒美買いして大正解！

beauty

ITEM

GOHO-BI

Food

食欲の秋ですし♡　お腹も心も満たしましょ

スタッフ&インフルエンサー フード編



デザイナー
鈴木さとみさん

仕事の区切りがついて自分を褒め称えたい時は、お気に入りのナチュラルワインで乾杯します。ritglassのグラスを使えば、そのフォルムの美しさでワインの美味しさが倍増♡



念願だったアトリエうかいのクッキー缶をお取り寄せ。あらゆるグルメサイトで常に上位なので気になっていたのですが、噂に違わぬ宝石ビジュとほろほろ食感に感涙！

ライター
柳原真咲さん



フランスの老舗ティーメゾン・クスミティーの華やかなお茶たちは、気持ちのスイッチを切り替えたい時に最適。シーズン限定のフレーバーが出たらすかさずゲット♪



地元・福岡で100年以上続く和菓子の名店・鈴懸。冬季限定発売のトリュフは和のフレーバーが唯一無二で、毎年必ずお取り寄せ。美味しすぎて本当は秘密にしたい名品♡

ライター
まなさん



天然アナツバメの巣のエキスが濃縮されたBI-SUのスティックゼリーはお仕事を頑張った日のご褒美に。インナーケアで肌の基盤を整えると、気持ちまでゆるがなくなる気が。

ar girl
小濱庸子さん



しじみ1688個分のエキスとウコンが入った味噌汁・ミソむすびは家族や友人などお世話になった人へのギフトとして重宝。二日酔い対策にもなるのでご自愛にもぴったり(笑)。

ヘアメイク
夢月さん



軽井沢の店舗ではなんと3年待ちのアマゾンカカオのバターサンドクッキー。こちらは百貨店の催事で並んで購入。チョコクリームの食感とカカオ&ローズの香りがたまらない！

ライター
日笠麗奈さん





茶菓のお店・あかより、上が争奪戦必至のいちごジャムクッキーで、下が1日200個限定のいちご大福。「もう疲れた!　糖分欲しい!」という時に高確率でお世話になってます。

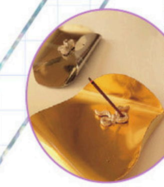
Hobby

自慢のコレクターズアイテムから自作品まで

スタッフ&インフルエンサー 趣味編

ar girl
堀田彩夏さん





作品作りが昔から大好きで今でも自分と向き合うための時間として、大切にしています。右は粘土のペン立てで、左はお香立て。時には友達を招いてワークショップ形式で楽しむことも。

ar girl
井樋ふうかさん



自分好みの空間づくりのためにモロッコ雑貨を収集中。zarabiyaのお皿やグラスは、カラフルでデザインや柄も一つ一つ違うので、自炊するたびテンションアップ！



Her lip to BEAUTY ブランドマネージャー
玉田理沙さん



表参道のお花屋さん・PART OFNATUREには、海外から輸入されたアンティークのフラワーベースがズラリ。素敵な花瓶に合うお花を、お店の方と一緒に選ぶ時間は最高の癒し♡



絵を飾るのが好きで、気に入ったものがあったら購入しています。今回初めてゲットしたコンビニエンスヤングの絵は、絶妙なタッチで部屋の雰囲気が一段と自分好みに。

韓国人モデル
ヒキさん



フォトグラファー
tAikiさん



最近のお気に入りは2年間悩んで購入した、イエローカラーが可愛いデジタルカメラ。写真専用アカウント(@new__zip)を持つほど写真が好きなので、たくさん思い出を残したいです!

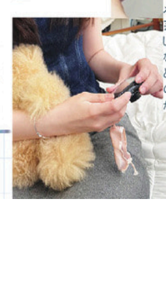


スタイリスト
内田理菜さん

頑張った日や身体が疲れてる時はとにかく香りに癒しを求めます。アポテーケのキャンドルは、穏やかな香り立ちが魅力。コンパクトなサイズ感なので旅行に持っていくことも。

韓国人モデル
テナキムさん





Nikonのヴィンテージカメラは、韓国の有名芸能人がこぞって愛用していることで話題になったレアもの。驚くほど小さいのに、雰囲気のあるこのような写真が撮れる自慢の品。

ITEM

読者代表arガールズに聞く

my ご自愛ご褒美

ar世代のリアルなご褒美を深ボリ。 今回は、7月に開催されたarのイベントでキャッチした読者のみなさんも緊急出演♡



クリスチャンルブタンの13cmヒールは、10代の頃に海外で購入した一生もの。20代後半になり、特別な時に履くようになりました。外見も気持ちもグッときれいになる気が。



飲むエルメスは推し活の日に★

推し活の日はビジュを完璧に仕上げたいので、朝にオーソモルイミュンのビタミン剤と、豆乳を合わせて飲みます。午後にはむくみ対策ドリンクも飲んで、体調を万全にして臨んでます☺

ar読者

miaさん

美容や推し活など〝自分の好き〟に一直線♡
@mia_211106



SHISEIDOのローションと美容液は、使うと肌が整って必ず褒められる名品。普段はドラッグストアの大容量パックを使っていますが、ここぞの時は特別なスキンケアで応戦♡



あえてのお着物観劇にハマり中

お芝居を観に行くのが好きで、ジャンル問わず年に数回は必ず観るようにしています。お値段も張るのでスペシャルなご褒美。お着物を着ていくのも気分が上がっておすすめです。



台湾で大人気のドクターズコスメ

大のスキンケアオタクですが、最近はドクターウーを愛用中。化粧水は3本目！　とろみ質感が最高で毎日この化粧水を使うために頑張ってメイクを落とすほどお気に入り。



インスタを投稿する際などにできるだけ画質のいい写真を届けたいと思い、CanonのR50を購入。このカメラのおかげで写真を撮りに行きたくなり、お出かけのモチベもアップ!

期間限定arレギュラーモデル

小山美玲さん

台湾で芸能活動をしながら、現在はarモデルとしても活躍中。 @mirei_62888



ずっとヘッドフォンが欲しかったので、念願叶ってagのベージュをゲット。ノイズキャンセリングモードで聴く音楽は本当に癒されます。シンプルで、どんなコーデにもマッチ。



ファッション小物としても大活躍





instax Evoカメラは誕生日に購入。レトロな質感がお気に入りです。最近は仕事で遠征に行くことが増え、旅行も好きなので、その時々の景色などを撮って楽しんでいます。



choczeroのキャラメルクランチチョコレートは、甘くて美味しいのに砂糖不使用！　コンビニで買うチョコよりは少し贅沢だけどダイエット中の心の栄養としてチャージ☆



大好きな服が体重キープのカギに

目標体重に近づいた時のご褒美に、いつもより少しリッチな服を。「この服を着られる体型でいよう」とダイエットのやる気につながります。最近はFRAY I.Dの白ベストをゲット。



ブランドバッグで日々のモチベ上げ

自分の誕生日に、思い切って欲しかったブランド品を購入することが多く、こちらのマークジェイコブスのバッグもそのひとつ。落ち着いたカラーで長く使えそう♪

ar読者

Kanaminさん

arを愛する気持ちは人一倍のパワフルガール。@kanamin_2525



arが大好きなので、自分で撮影を組んでarっぽいヘアメイクや衣装、ロケーションで写真を撮ってもらうことも。モデルのお仕事の勉強にもなるので撮影は私にとってご褒美タイムです。



ああ麗しの藤子様…♥　推し活万歳!



藤井明子さんが大好き♡藤井さんがディレクターを務めるファチュイテは製品が本当に素晴らしく、フルラインで愛用しています。ポップアップ開催時には地方に遠征に行くことも！

ar読者

ちあきさん

根っからのオタク気質(ご本人談)。 ar girlの藤井さんが推し。 @__13xxbxx





憧れのホテルで優雅なひとときを

最近仕事で昇格したので、自分へのご褒美にいつか宿泊してみたい東京エディション虎ノ門のアフタヌーンティーへ。ラグジュアリーな空間でのんびりした時間を過ごせました。



20歳の記念に両親がティファニーをプレゼントしてくれた時、一生モノのジュエリーの特別感に感動。そこで、30歳の節目に同じくティファニーのペンダントを自分にプレゼントしました!

ar編集部員たちに聞く

my ご自愛ご褒美

ITEM

「物欲上等♡」を地でいく編集部員たちのご褒美買いもリサーチ。
忙しない日々をハッピーに過ごすパワーの源はいかに？

▶ 佐々木 優



美術館で展示の関連グッズを購入するのが趣味。東京都現代美術館で購入した、新進気鋭のアーティスト・しんごさんのピザTシャツは、ふざけたイラストがクリーンヒット。振り切ったハデさで、着ると元気になれます☆

▶ 荒木千裕



憧れの存在である友人と誕生月が同じで、その人に近づけるようにと思いを込めて買ったのが、1月の誕生石・ガーネットの指輪。まるで愛おしいお守りのような、手元を見るたび目標を思い出させてくれる、大切なアイテムです。

▶ 穴原遥夏



ずっと狙っていたドリス・ヴァン・ノッテンのリップを、誕生日プレゼントにゲット。エッジを効かせつつ、フェミニンさも叶えてくれるシアーなブラウンがシャレ感満載。これから集められるように頑張ります♪

▶ 編集長　足立春奈



美味しいウニを食べるためなら何だって頑張れるので、自分へのご褒美と理由をつけてはせっせとウニ活中。黄金に輝くウニご飯を食べながら、大好きな人たちとたくさんおしゃべりする時間は、ヒーリング効果抜群。

▶ 平間圭絵



“オシャレなお姉さんの靴”として子どもの頃からずっと憧れていたマルジェラの足袋ブーツは、30歳の記念に満を持して購入。柔らかいレザーとオシャレなフォルムが最高で、ロングシーズンまるで制服のように愛用中。

▶ 副編集長　美谷島清香



様々なお酒をたしなむ人生ですが、群を抜いて愛飲しているのが日本酒。久保田から7・9月に限定出荷された雪峰は、アウトドアでゆっくり楽しむための純米大吟醸酒。今携わっている書籍が完成した後のご褒美に指名！

▶ 常盤春花



自分への誕プレはお金を使っていいと決めているので(笑)、一昨年はロエベのパズルバッグを購入。アラサーなのでフォーマルな服装にも合わせやすいものを。使うほどに形がなじみ、深みが増してイイ感じです。

▶ 塩田美和子



日々のご褒美は、アイコニックなデザインが素敵なマーシャルのスピーカーから広がる音楽。高音は歯切れよく、低音は深みがある没入感たっぷりのサウンドにホレボレ。カラダの奥まで音楽で満たす贅沢を満喫中。

▶ 松山みずき



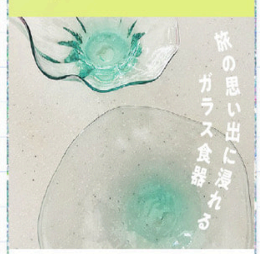
エステの仕上げにも使われるモデリングマスクでケアする時間が至福。今はシャンプリーとダルバを偏愛中。混ぜるひと手間もご自愛気分に浸れます。シートマスクでは味わえない、栄養&水分みちみちの仕上がりに感動！

▶ 村野彰子



ヴーヴ・クリコのシャンパンは、頑張った日の必須アイテム。コレクター魂をくすぐるボックスもオシャレで、写真の冷蔵庫形ケースはSMEG社とコラボした限定品。これからもシュワシュワの泡に、ハッピーをいただきま〜す♡

▶ 本田理恵



ライフワークである沖縄旅行に行くたびに必ず立ち寄るのが、HIZUKIというガラス作品のお店。もう20個近く所有していて、この夏はキラキラしたクリアブルーのお皿をゲット。まるで沖縄の海のようなカラーにうっとり。

PLACE

スタッフ&インフルエンサー
フード編

訪れれば即トリコ。食通が推す至極の名店

Food

疲れた時こそガツンとお肉パワーを



フォトグラファー
tAikiさん

新中野のカウボーイは、赤み肉が安くて激うまのステーキ店。仕事で疲れて自炊する気力もない時に訪れてカットステーキ300gをチャージ。明日からの活力を養います！

パフェマニアもうなる甘美な味わい



ヘアメイク
夢月さん

自他ともに認めるデセール&パフェマニアですが、特に愛してやまないのが、代官山PAYSAGEの桃と薔薇のパフェ。フレッシュな桃と香り高い薔薇のハーモニーは、もはや芸術の領域！

趣ある空間で和のアフタヌーンティーを堪能



ライター
まなさん

銀座1丁目にあるHIGASHIYA GINZAは、茶間食と呼ばれる和菓子や軽食と、希少な日本茶のペアリングが楽しめる茶房。上質で大人な雰囲気の空間も素晴らしく、非日常が味わえます♡



ライター
日笠麗奈さん

青山グランドホテル·Rossiのモーニングは、メイン+ビュッフェが絶品。子連れでもモーニングなら気兼ねなく過ごせるのでよく訪れています。朝からシャンパンが飲めて最高(笑)。

韓国有名人御用達のご褒美ケーキ





韓国人モデル
テナキムさん

韓国訪問予定の読者の方に全力でおすすめしたいのが、CECI CELA@狎鴎亭ロデオのにんじんケーキ。私はスイーツはほぼこれしか食べません！ ひと口でストレスから解放されます。

美しい3段のお皿に夢の世界が広がる





ライター
柳原真咲さん

アフタヌーンティーが好きで色々なところに行きますが、やはり帝国ホテルのインペリアルラウンジが原点にして頂点。クラシカルな雰囲気とお味、ホスピタリティの高さも間違いない！



スタイリスト
内田理菜さん

大きな仕事を頑張った後など、特別な時に訪れているのが箱根近くの鰻屋さん・友栄。予約ができないので2時間くらいは並びますが、ここのうな重は苦労してでも食べたくなる逸品です！

頑張った身体と心に沁みるひと皿



デザイナー
鈴木さとみさん

仕事が忙しく大したものを食べていない日が続いた時は、松陰神社前にあるビストロ、ラ·ゴダーユに駆け込みます。農家直送の野菜を使った料理の数々に舌鼓をうてば、速攻元気に。

PLACE

非日常に浸って日々を頑張る活力をチャージ

スタッフ&インフルエンサー

旅&推し活編

全力推し活は、私の人生そのもの



サンリオキャラクター・こぎみゅんは、おにぎりになりたい小麦の妖精という儚いコンセプトがたまらなく愛おしく、ひと目見た瞬間から心を撃ち抜かれました。グッズもどんどん増殖中。



J01を全力応援中。推し活が素晴らしいのは、推しを愛でる瞬間だけでなく、先々の予定が生きる糧となるところ。次の現場は秋ツアー。それまで生きる！

ライター 日笠麗奈さん

ar girl 堀田彩夏さん

有名絶景スポットに癒される旅



北海道の積丹岬は、険しい道のりを越えた先に広がる絶景が圧巻。地図上で日本海に突き出ている部分を想像しながら歩くのも楽しくて(笑)。想像以上にリフレッシュできました。

ヘアメイク 夢月さん



移動時間は必ず芸人さんのラジオを聴いているほど、お笑い好きの私。友人とお揃いのTシャツを着て賞レース番組を見る時間は、何にも代えがたいご自愛タイムに。

ライター まなさん

「エミリー、パリへ行く」のロケ地へ





この夏、憧れ続けていたパリに訪問。何度も見返したエミパリのロケ地を巡れて感動でした。オリンピック前で賑わう街並みに終始ワクワク。お金を貯めて、また必ず行きたい！

普段の生活を忘れて音楽ざんまい★



ar girl 伏屋璃乃さん



大好きな音楽を全身に浴びられるフェスはご褒美でしかない！今年はビバラロックとロッキンに参戦。行く前も行った後もドキドキワクワク心ゆさぶられる余韻が続くのも嬉しい♪

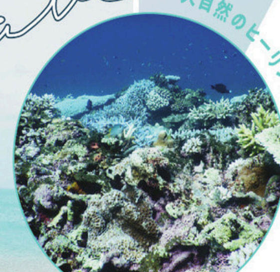
Travel

フォトグラファー 花盛友里さん



電波がほとんど届かず、周囲に何もない石垣島の宿。ここでは携帯をほとんど見ず、空と海を眺めてお酒を飲みながら友達と話すという、究極のデトックスタイムが満喫できます。

大自然のヒーリング効果は絶大



ar girl 小濱庸子さん



可愛いウエアを着てゴルフをするのが最高の贅沢。まわるのは自己肯定感を上げること重視でイージーコースですが(笑)。間にビールを挟みつつ、開放的な気分になれて最高！

ライター 日笠麗奈さん



何度訪れても飽きない、大大大好きなご褒美スポットと言えばハワイ。散歩をして、プールや海で遊んで、ホテルでお酒を飲む。そんな何気ない時間が幸せで、究極のご自愛に。

究極のチル体験はハワイにあり…！



GOHO-BI

PLACE



美容皮膚科でちゅる肌メンテ♥





月1の岩盤浴で思考をクリアに











なりたいカラダに仕上がるエステ

漢江が一望できるリッチなスパへ

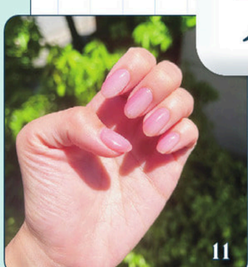



GOJI.AI GOHO-BI

美のメンテナンスでゴキゲン指数を爆アゲ

スタッフ&インフルエンサー

ファッション&美容スポット編



11


手元を見るたび可愛いお爪にキュン♥

Fashion & Beauty

07 | ar girl
井樋ふうかさん



ハーブ蒸しルルオンでデトックス。汗をかくことでむくみが取れてスッキリするので、大事な撮影の前に通っています。最近は水素吸入も追加してさらにリラックス効果を高めています。

08 | YouTuber・ヘラヘラ三銃士
ありしゃんさん



目元のビューティは流行の流れが早いですが、Raviyなら最新の可愛いを確実にゲットできます。最新の技術をいち早く取り入れていることは、オーナーである私のお墨つき!(笑)

09 | 韓国人モデル
テナキムさん



韓国・江南にあるDr.Gu医院は私の心の拠り所であり、モデルとしてのメンテナンスのすべてをお任せしているクリニック。院長は各国の王族を治療していることでも有名なんです♡

10 | ByUR PR
亀山彩菜さん



大きな仕事をやり遂げたご褒美に、韓国・漢南の高級スパ・リバーヒルスパへ。4時間滞在コースで、全身のオイルマッサージを堪能。最後にはアフタヌーンティーもいただきました♪

11 | ライター
日笠麗奈さん



イケてる手元を見ると自信が復活するので、ネイルはマスト。代々木上原・UZU nail roomのリサさんは「なんかちゅるん」など概念めいたオーダーも的確に具現化してくれる天才♡

01 | スナイデル PR
山浦まりなさん



KOKYUお顔LABOには、忙しい日々のご褒美として月1〜2回通っています。お肌がふわふわになり、トーンアップ。仕事へのモチベも満タンに。肌状態に合わせたメニュー提案も嬉しい。

02 | スナイデル PR
山浦まりなさん



水をしっかり飲んでから岩盤浴でじっくり温まると、凝り固まった思考がふっと解けてリラックス。冷え性改善、血行や免疫力アップ等美容効果も狙えていいことずくめ♪

03 | Her lip to BEAUTY ブランドマネージャー
玉田理沙さん



表参道のCELIAは8年以上前から通い続けている私の駆け込み寺。埋まっていた鼻が掘り起こされ、たるんだ顔がキュッと短くなる小顔矯正がすごい。素敵な空間も癒し。

04 | ライブコマーサー・YouTuber
ももち(牛江桃子)さん



私にとって肌はテンションのバロメーター。渋谷のANGIEクリニックへ、月1のメンテナンスに通っています。トーニングやビタミン導入など肌状態に合わせて施術をチョイス。

05 | モデル
吉木千沙都さん



月に1度のご褒美エステは恵比寿のzaraha beautyへ。全身ケアで肌もちゅるちゅる&キュッと小顔になるのは魔法のよう。ベストコンディションを保つために欠かせません。

06 | フォトグラファー
tAikiさん



代々木上原にあるセレクトショップ・Burnishで欲しいアイテムを見つけたら、迷わずご褒美買い。仕事の頑張りが報われた気分になれて、モチベーションが上がり、よりハッピーに!



Vol. 03

▶ This month's theme

BLUE

▶ Hiyori's memo

小学生の頃、ランドセルもブルーを選んでいたくらい昔から好きな色。プライベートでパステルカラーも着ますが、色診断によると私は"ブルベ冬"みたいで、似合う色TOP3が見事にみんな真っ青とか深めの色でバキバキに濃い(笑)色味。それもあってか、ブルー好きはずっと続く予感です！

即・しゃれる！　人気のトラックジャケットを
投入すれば、一気に垢抜けコーデに

桜田ひよりのおしゃれまにあ

今回のテーマは、トレンドカラーでもあるブルーのファッション。「今も昔も一番好きな色」と断言する、ブルーLOVERなひよりが最旬スタイルを着こなします。濃淡いろいろな、魅惑のカラーに身を包んだ推しの4LOOKにご注目を♡

Model:
Sakurada Hiyori

Photo:
Azuma Kyosuke

Styling:
Uchida Rina

Hair Makeup:
Tokunaga Mai(BEAUTRIUM)

Text:
Tamura Noriko

Composition:
Matsuyama Mizuki

Design:
Sasaki Yuka(ma-hgra)

本人もリアル買いしたい！と、太鼓判のトラックジャケット。それもそのはず、肌なじみがよいブルー＆ほどよいラフさが出るので、意外とどんなボトムとも相性バツグンの実力派！　上がカジュアルな分、スリットスカートでオンナっぽさも体現しつつ、ボリューミィなエンジニアブーツで足元から秋っぽさを。ジャケット￥12,100／アディダス オリジナルス(アディダスお客様窓口)　スカート￥31,900／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　ピアス￥12,100／ビジュー アール・アイ　バッグ￥9,900／モリオリ(H30 ファッションビュロー)　ブーツ￥29,700／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

#BLUE #OOTD







旬のシャギーニットとレザーミニに、ロゴで絶妙な差し色を

グレーや黒などモノトーンとも好相性。今回はロンTのロゴとデニム見えのレザースカートでブルーみをちょい足し。ともするとガーリーになりがちなミニコーデを今季多発中のカバーブーツが中和し、よきバランスに格上げ。 ロンT￥11,800／チャンピオン（ヘインズブランズ ジャパン カスタマーサービス） スカート￥13,200／スライ（バロックジャパンリミテッド） カーディガン￥9,999／H&M（H&M カスタマーサービス） ピアス￥13,200、チョーカー￥13,200／ビジュー アール・アイ バッグ￥19,800／ブリー レオン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ブーツ￥19,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

定番アイテム同士こそ抜け感とバランスがキモ！

時にコンサバに見えがちなボーダーカーデもキャップやデニムでラフにすれば、NOT王道マリンに。タンクでヘルシーに肌見せすれば抜け感も上々。カーディガン￥26,400／グリーンバター、ベルト￥9,350／ステータス アングザエティー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） タンクトップ￥11,000／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ） デニム￥15,180／マウジー（バロックジャパンリミテッド） キャップ￥6,930／カンゴール（カンゴール ヘッドウェア） イヤリング￥30,580／ノウハウ（ノウハウジュエリー） バッグ￥22,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン） ミュール￥8,990／マンゴ（ロコンド）

ブルーのワントーンでこなれた進化系グランジテイストに

今季バリエも増えた、懐かしのチェックスカートをスニーカーでハズすのがイマドキ。あえての付けフードなら、顔まわりからも旬な雰囲気がダダ漏れ。上下ブルーで統一感を出せばスッキリとまとまり、スタイルUPも確実♥ ワンピース￥17,380／マウジー（バロックジャパンリミテッド） ニットフード￥9,900／ベクム（エモダ ルミネエスト新宿店） ライダース￥22,000／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン） ピアス￥3,850／mimi33（サンポークリエイト） バッグ￥55,000、チャーム￥28,600／アンテプリマ/ワイヤーバッグ（アンテプリマジャパン） スニーカー￥19,800／アディダス オリジナルス（アディダスお客様窓口）

#BLUE #OOTD

みくのきもち

vol.15

乃木坂46
一ノ瀬美空の
感情を深ボリ

寝ても覚めても本が好き♡ どんな物語に胸を焦がそうかな



気がついたら日が暮れる時間が早くなってきて、秋の夜長をおうちでまったり楽しみたい。そんな季節が今年も訪れました。ベタって言われちゃうかもしれないけど、普段から本を読むのが大好きなミクは、読書の秋を楽しみたいご様子。そこで今月は、忙しいスケジュールのどこにそんな時間があるの？ってびっくりしちゃうくらい次から次へと新しい本に手を伸ばしているミクに、読書への愛のルーツや、今リアルに夢中になっている本について、たっぷり語ってもらいました。文学少女ちっくなビジュアルにきゅんきゅんしながら、ミクの話に耳を傾けて。

Model:Ichinose Miku（Nogizaka46）
Photo:Kambe Kentaro
Styling:Uchida Rina
Hair Makeup:Yamamoto Saya
Text:Ishibashi Rina
Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）

子供の頃から本が大好きで、誕生日プレゼントも本をおねだりしていました。
今も昔も本の世界に入り込むのが楽しくて、すごく没頭してしまいます。
初めてハマったのはポプラ社さんの「魔法の庭ものがたり」というシリーズで
ひょんなことから魔女の遺産を相続したハーブの薬屋さんの女のコが主役のお話。
たまたま本屋さんで見つけて、絵柄が可愛くておばあちゃんに買ってもらい
夢中になり、全部読破した記憶。今でも月に１回は本屋さんに
新作をチェックしに行くんですが、私、小説も漫画もラブストーリーには
なかなか興味が持てないんです。片思いしている子が出てくるとトキメキよりも
じれったくなっちゃって…(笑)。ドキドキよりもハラハラしていたい
タイプだから、ついミステリーやホラーに惹かれちゃうんですよね。
初めて読んだミステリー作品は湊 かなえさんの『告白』。〝何、この展開⁉〟って
衝撃を受けて以来、湊さんの大ファンになりました。それから東野圭吾さんの
作品も大好きで、いつも追っています。ちなみに、今読んでいるのは『新参者』。
昨年末に乃木坂46の５期生で同じタイトルのライブをさせていただいたので、
ご縁を感じて購入しました。実は、少し前に北海道に一人旅をしたんです。
ふとスケジュールをチェックしたら、数日お休みがあるなと気がついて。
「おいしいお寿司が食べたい」と思って、航空券を取って出かけることにしました。
一人だと移動時間がどうしても手持ちぶさたになってしまって、
当日の朝、飛行機に乗る前に空港をぶらぶらしていたらたまたま
『新参者』が目に入ったので読み始めたんですけど、すっごくおもしろいんです。
もうすぐ読み終わっちゃうのが悲しいくらい。
漫画も好きで『名探偵コナン』はコンビニで
ペーパーブックを買うことも。それから今は『SAKAMOTO DAYS』という漫画に
ハマっています。一目惚れをしたのをきっかけに、伝説の殺し屋から足を
洗った方が主人公の作品なんですけど、読んでいる間中、ずっとハラハラ。
お兄ちゃんの影響で『少年ジャンプ』を読んで育ったせいなのか、バトル物にも
目がなくて。次に本屋さんに出かけたらどんな作品に出会えるか、
ウキウキが止まりません。新しい作家さんの作品も開拓してみたいので、
みなさんのオススメの作品があったらぜひ教えてください♥



本に没頭している時間は
至福のエンターテインメント！



ドキドキよりハラハラしていたい
ミステリーに目がないんです

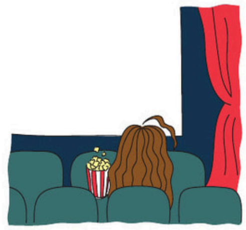


ニット¥60,500／カーハートWIP(カーハートWIP ストア トーキョー)　ブラウス¥28,600／ビリティス・ディセッタン(ビリティス)　メガネ¥48,400／オリバーピープルズ(ルックスオティカジャパン カスタマーサービス)　ピアス¥3,850／mimi33(サンポークリエイト)



『室井慎次　敗れざる者』

累計興行収入487億円を超える映画シリーズ「踊るプロジェクト」が再始動。警察を辞めて故郷の秋田に帰ってきた室井慎次（柳葉敏郎）は、孤児の少年たちと穏やかに暮らしていた。そこに突如現れた日向 杏（福本莉子）は、かつて逮捕された猟奇殺人犯の娘だった。そんな彼女の来訪とともに、家の近くで死体が発見される…。出演／柳葉敏郎、福本莉子、齋藤 潤、前山くうが・前山こうが 他　配給／東宝　公開中



あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。



齋藤 潤
SAITO JUN

Q. 好きなタイプは？

A. ブレない軸を持っている人。

何事にも一生懸命に向き合って生きている人は男女問わずカッコいいなと思います。恋愛は…15年禁止令がマネージャーさんから出ています（笑）。俳優の先輩が恋愛禁止なことは知っていたので、それを言われた時は「わーお。ついに僕にもきた！」と思いました。この約束はあまり深く考えず、でもちゃんと心の中にしまっています。

Q. 好きなファッションは？

A. テイストはとくに決まっていません。買い物は好きで、**ピンときたものを選ぶ**のですが、センスに自信はないかも…。この前も一目惚れした服を試着せずに買ったら想像とだいぶ違って〝これ、どうしよう…〟ってなりました（涙）。一人だと不安なので、誰かについてきてほしいです！

Q. 憧れる大人像を教えて！

A. 撮影現場では素敵な先輩方にお会いできる機会が多いですが、**心に余裕があって、周りを見て行動されている人**を見ると僕もそんな大人になりたいと思います。あと「私生活もお芝居のために生きる！」みたいな、役者のお仕事に実直な人にも憧れますね。

PROFILE

2007年6月11日生まれ、神奈川県出身。2019年デビュー。ドラマ『トリリオンゲーム』『生理のおじさんとその娘』『9ボーダー』、映画『正欲』など数々の作品に出演。本年、映画『カラオケ行こ！』の名演技で一躍話題に。本作後も映画『室井慎次　生き続ける者』が11/15、『366日』が来年1/10に公開を控える。

トップス￥24,500、シャツ￥26,400、パンツ￥39,600／エゴトリッピング（アンスクランブル）

今回、この作品で室井さんと秋田で暮らすタカ役での出演が決まって、『踊る』シリーズの過去のドラマや映画を家でずっと観ていました。母が「この作品を知らない人はいないよ」と教えてくれたのですが、当時からの人気や作り手の情熱を感じることができて、すごいシリーズだと思いました。

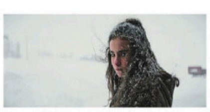
僕の中で室井さんは、寡黙だけど熱いものを秘めている印象です。本作では、その〝人間らしさ〟みたいなものを今まで以上に深く知ることができます。そして、現場で生まれる柳葉（敏郎）さんの芝居は全て「室井さん」でした。うまく言えないのですが、一緒に演じていてふっと（演じている）タカ役が降りてくるような不思議な感覚でした。子供たちを演じる僕と福本（莉子）さん、（前山）くうがくんとこうがくんが集まる最初の顔合わせで、柳葉さんから「この作品は、君たちがどれだけ室井に愛を持ってくれるかにかかってる」と言われました。これは一番忘れちゃいけないことで、クランクアップまでその〝愛〟を常に持ち続けました。もうひとつ大事にしたのは、〝成長を止めないこと〟。タカは母親の死と対峙して大人の階段を上っていきます。被告人と接見する場面は、プロデューサーの亀山（千広）さんと本広（克行）監督からも「タカにとって主役のシーンだから」と言われていたので、全てを出し切る気持ちで挑みました。

タカは孤児だけど、室井家の長男として、弟に背中を見せられる存在になりたいと思って演じています。たくさんの愛が詰まった壮大な警察の物語なので、ぜひ劇場でご覧ください！



Photo:Tsuchiya Takaharu (TUCCI)
Styling:Iwata Tomohiro
Hair Makeup:JANET (KIND)
Text:Iida Honoka

AND MORE



『二つの季節しかない村』

壮大な自然に対してちっぽけな人間の存在を文学的に描く

冬が長いトルコ東部の村で美術を教えるサメットはこの村を忌み嫌っているが、周囲からは尊敬されていた。ところがある日、自分を慕っていたはずの女生徒らに虚偽の〝不適切な接触〟を告発されてしまう。同じ頃、義足の美しい英語教師・ヌライと知り合い…。プライドが高く周囲を見下す主人公には共感しがたいが、壮大な自然との対比が極立つ。公開中。



『八犬伝』

日本が誇る壮大な剣士エンタメ

山田風太郎の小説を、剣士たちの〝虚〟パートと作家・馬琴たちの〝実〟パートを交錯させてダイナミックなVFXで描く。人気作家の滝沢馬琴（役所広司）は、友人である絵師・葛飾北斎（内野聖陽）に、構想中の新作小説について語り始める。それは8つの珠を持つ「八犬士」が運命に導かれるように集結し、里見家の呪いを解くために戦う物語だった。10/25公開。



『まる』

堂本 剛27年ぶり映画単独主演の奇想天外なドラマ

『かもめ食堂』の荻上直子が監督・脚本。美術家のアシスタントとして淡々と働く沢田（堂本 剛）。ある日、事故で右腕にケガをして職を失った彼は、1匹の蟻に導かれて○（まる）を描く。それが知らぬ間にSNSで拡散され、彼は正体不明のアーティスト「さわだ」として一躍有名人に。社会現象を巻き起こすが、徐々に○にとらわれ始めていく…。10/18公開。



『リトル・ワンダーズ』

16ミリフィルムで撮影したワクワクのアドベンチャー映画

ゲームで遊ばせてもらうために、ママの大好きなブルーベリーパイを焼くことになった悪ガキ3人組。しかし必要な卵を謎の男に横取りされてしまい、卵を奪い返そうと男を追いかけるうちに魔女率いる謎の集団に遭遇し、思わぬ戦いに巻き込まれていく。さらに森で出会った魔女の娘も仲間に加わって、悪い大人たちに立ち向かう彼らだったが…。10/25公開。

欲しいのはわかりやすい“褒め言葉”！

MOVIE & DRAMA!

ドキドキが止まらない

言ってくれないと伝わらない！

心を潤してくれる映画やドラマ。ストーリーもそうだけど、そんな名作には必ず
あなたを癒す“褒め言葉”があるはず。思わず微笑んでしまうセリフが聞ける作品をご紹介！

Illustration:Tokumaru Yu　Text:Watanabe Hikaru

from KOREA

新しいトレンドを生み出し続ける韓国映画＆ドラマ。考え抜かれたストーリーには、登場人物と物語をより輝かせる“褒め言葉“が。

笑うと雰囲気が変わりますね。もっと笑ってください。

DRAMA

『私の夫と結婚して』

２度目の人生を送るジウォンを、何かと気にかけてくれる上司のジヒョク。根は優しいのに堅物な雰囲気で誤解されがちなジヒョクに、ジウォンがアドバイス。笑顔を褒められたジヒョクも嬉しそう♡

末期がんを患ったうえに夫と親友の不倫現場を目撃したあげく、二人に殺されてしまったジウォン。次の瞬間、なぜか10年前の過去に戻ったジウォンが、同じ人生を歩まないよう奮闘し始めるファンタジードラマ。



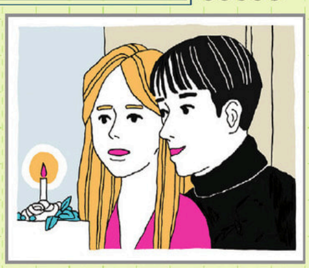
僕はこんなにきれいな人を見るのは初めてです。

DRAMA

『社内お見合い』

実はこの褒め言葉、ハリの恋人のふりをすることになったテムが、彼女の友人たちの前で言ったもの。ただし、この時すでにテムの中にはハリへの恋心が。本心だからこそ、周りも騙されました！

縁談を嫌がる親友に頼まれ、身代わりとしてお見合いに出たハリ。だが、相手の男性は自分の会社のCEOであるテムだった。この偶然をきっかけに、ハリのオフィス生活は混迷を極めていく。



あなたは誰よりも強くて素晴らしい人です。誰よりも立派です。

DRAMA

『椿の花咲く頃』

ドンベクに一目惚れした警察官のヨンシクが、うまくいかない人生を嘆くドンベクを激励。好きな相手は全肯定するのが正解？　天真爛漫で実直なヨンシクの言葉に、ドンベクも心揺さぶられた様子。

ある過去を抱えながら、田舎町でスナックを切り盛りし、幼い息子を育てるシングルマザーのドンベク。地元女性たちの偏見にさらされながらも日々を淡々と送る彼女に、突然のロマンスが到来する。



あなたは春の日差しみたい。あなたは温かくて明るくて、思いやりにあふれた人なの。

DRAMA



『ウ・ヨンウ弁護士は天才肌』

ロースクール時代からの友人でもある同僚に、ウ・ヨンウがかけた一言。自閉スペクトラム症の影響で嘘をつけないウ・ヨンウの心からの言葉だからこそ、より胸に迫ってくる。

自閉スペクトラム症を抱える弁護士ウ・ヨンウが大手法律事務所に就職。天才的な頭脳をフル回転させながら依頼人たちの事情に向き合い、難事件にも果敢に取り組んでいく。“2022年の最高傑作”との呼び声も高い法廷ドラマ。

全部だよ！全部可愛いんだよ！

DRAMA



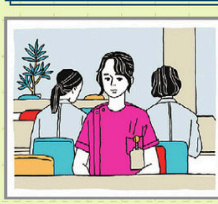
『サム、マイウェイ』

ショッピング中、洋服を試着しては現れるエラに対し、ろくな感想も言えないドンマン。「何か言ってよ」とキレるエラに、ドンマンがたまらず大声でこの一言。照れた様子も込みで、完璧な褒め言葉！

20年来の幼なじみ同士であるエラとドンマン。お互いに好意を抱きながらも友達関係を抜け出せないでいる二人に、やがて転機が訪れる。等身大の若者に寄り添う青春ドラマとしても見応えたっぷり。

あなたは大事な戦力なの。みんな待ってるわ。

DRAMA



『今日もあなたに太陽を』

ある理由で職場を離れたダウンに、看護師長がかけた言葉。上司からの信頼ほど、嬉しいものはありません。また劇中では、自分への褒め言葉を綴る“褒め日記”もダウンの励みに。

大学病院の内科から精神科へ異動となった看護師のダウン。患者を思うあまり空回りしがちなダウンが困難にもめげず、持ち前の真面目さと人柄のよさで患者たちの毎日を照らしていく。

from

HOLLYWOOD

キャリアアップものやロードムービーにも、“癒し言葉”があることを教えてくれるハリウッド作品はこちら！

長く生きたって、大抵の人は君ほど素晴らしいものを生み出せない。

『マイ・インターン』 MOVIE

ジュールズが会社に傾ける情熱を誰よりも理解するベンが、会社の運営方法に迷い始めるジュールズにかけた一言。ベンの言葉にはいつだって、ジュールズへの敬意と称賛が込められている。

ファッション通販サイトを急成長させ、公私ともに理想的な人生を送るCEOのジュールズ。そんな彼女の部下として70歳のベンが雇われる。最初は40歳も年上のベンにイラつくジュールズだったが、彼の的確な助言が彼女の生き方にも影響を与えていく。



君が君だから、僕は好きだ。

『パスト ライブス／再会』 MOVIE

互いへの初恋の記憶を抱えながら、24年後に再会したノラとヘソン。ヘソンがノラに向けて放ったこの言葉からは、ノラの人生まるごとを認めるヘソンの気持ちが感じられる。

12歳のノラとヘソンは恋心を抱き合っていたが、ノラの一家が海外移住したことで離れ離れに。それぞれの人生を歩んだ24年後、ヘソンはソウルを旅立ち、ニューヨークで作家の夫と暮らすノラを訪ねる。

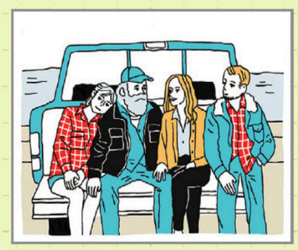


時間を無駄にするな。君に声をかけたのは才能があるからだ。

『コーダ あいのうた』 MOVIE

ルビーの歌の才能に気づいた顧問の先生が、名門音楽大学の受験を勧める際に放った言葉。ぶっきらぼうな先生だけにそっけない印象もあるけど、ルビーの才能を認める気持ちがこもっている。

家族の中で一人だけ耳が聞こえる高校生のルビー。そんなルビーには歌の才能があったが、耳の聞こえない両親からの理解を得るのは難しく、夢の狭間で悩み始める。アカデミー賞作品賞にも輝いた感動作。



君は僕に、いい人間になりたいと思わせてくれる。

『恋愛小説家』 MOVIE

ひねくれ者のメルビンが恋心を打ち明けながら言った言葉に、キャロルも「最高の褒め言葉だわ」とにっこり。“自分をいい方向へと導いてくれる人”に認定してくれるなんて、確かに最高の褒め言葉かも！

甘い恋愛小説の作者でありながら自身は偏屈で毒舌家の中年男・メルビン。そんな彼がシングルマザーのカフェ店員・キャロルに恋をする。粋なユーモアとセリフの応酬が楽しめる名作恋愛映画。



ユニークだ。美しくさえある。



『グレイテスト・ショーマン』 MOVIE

ショーの出演者を探すバーナムが、ヒゲの生えた女性・レティを見てつぶやいた一言。興行師としての打算もありはしたものの、その個性を称えるこの言葉がレティの背中を押すことに。

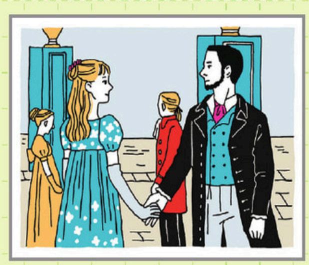
様々な個性を持つ人々を集め、誰も見たことがないショーを作り上げたP・T・バーナム。だが、成功したかに見えた彼の行く先には大きな波乱が待ち受けていた。19世紀アメリカに実在した伝説の興行師の半生を描く、名曲満載のミュージカル。

(あなたは)完璧ね。

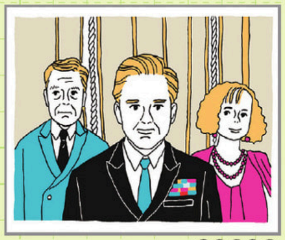
『ブリジャートン家』 DRAMA

舞踏会で女王陛下に謁見したダフネが、女王からかけられた言葉がこれ。大勢の令嬢がいる中、自分の輝きを称賛されたダフネは感激することしきり。短い一言だけど、高貴な女王の言葉だけに破壊力抜群。

強引な求婚者に迫られるブリジャートン子爵家の長女・ダフネ。困り果てたダフネは、ミステリアスな公爵・サイモンと一緒にある企みを思いつく。名門貴族一家の人々が、それぞれ愛と幸せを追う歴史作品。



あなたは忍耐強く、誰よりも勇敢だ。



『英国王のスピーチ』 MOVIE

王の立場に悩むアルバートと、率直な物言いで彼に向き合うライオネル。相容れなさそうだった二人の間には、いつしか絆が。ライオネルのストレートな称賛が、アルバートの自信になります。

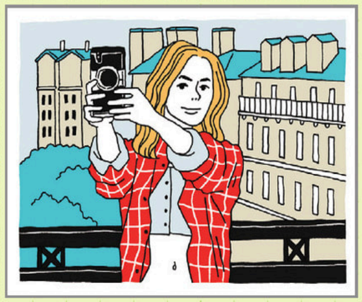
英国王の次男でありながら、王位を継承することになったアルバート。吃音を抱える彼は、スピーチ矯正の専門家・ライオネルの指導を受けることに。アカデミー賞作品賞に輝く珠玉の伝記ドラマ。

あなたは有能だもの。パリで人生を築けばいい。

『エミリー、パリへ行く』 DRAMA

仕事仲間としてなかなか認めてもらえなかったエミリーが、フランス人の鬼上司・シルヴィーの称賛をようやくゲット。きっと、エミリーが一番欲しかった言葉のはず。

シカゴでマーケティングの仕事をしていたエミリーが、パリのオフィスに赴任。夢のフランス生活を開始する中、アメリカとの文化の違いに悩みながら、恋に仕事に友情に全力投球する奮闘記。



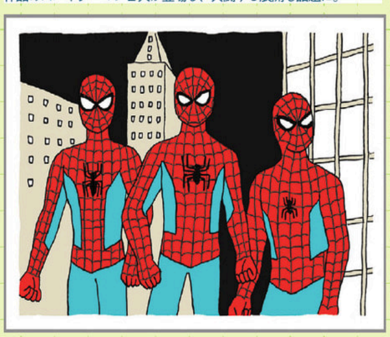
あなたはとても美しくて賢いのに、あなたが自分を十分だと思わないなんて耐えられない。

君は本当に素晴らしいよ！アメイジングだ！

『スパイダーマン:ノー・ウェイ・ホーム』 MOVIE

ある話題に及んだ際、落ち込んでしまったピーターに『アメイジング・スパイダーマン』のスパイダーマンが一言。自分の作品にちなみ、"アメイジング"を褒め言葉に使うのが粋。

スパイダーマンであることを世界中に知られたピーター。そんな彼を窮地から救おうとしたヒーロー仲間の魔力が、思わぬ事態を生む。別作品のスパイダーマン２人が登場し、共闘する展開も話題に。



あんたの音楽はあんたにしかできない。



『グリーンブック』 MOVIE

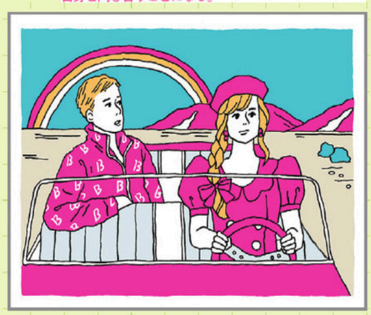
ピアニストとして成功したものの、思い通りではなかった人生を嘆くシャーリーのピアノをトニーが絶賛。教養があるとは言いがたいトニーだけど、好きなものを「好き」と言える彼らしい褒め言葉。

腕っぷしの強いトニーは黒人ピアニストのドクター・シャーリーに雇われ、彼の運転手兼用心棒に。人種差別が根強く残る60年代、アメリカ南部のツアーに同行し、唯一無二の友情を築いていく。

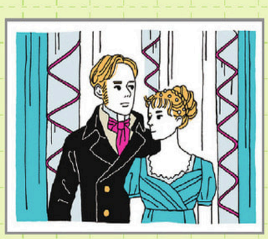
『バービー』 MOVIE

バービー人形の製作会社に勤めるグロリアが、現実世界で不安に陥ったバービーに向ける言葉。バービーを褒め称えると同時に、自分自身を勇気づけてもいる様子。

夢のようにハッピーな"バービーランド"で暮らしていたバービー人形が、ボーイフレンドのケンとともに人間の世界へ。決して完璧ではない場所で現実に直面し、自分自身と向き合うことになる。



君に魅了されてしまったんだ。心も身体も。



『プライドと偏見』 MOVIE

紆余曲折を経てやっと素直になったダーシーが、エリザベスに愛を告白。甘い言葉なんて絶対に言わなそうなダーシーの「魅了された」には、エリザベスへの称賛が詰まっています。

裕福なダーシーの高慢さに腹を立てるエリザベスと、彼女の聡明さと金持ちへの偏見に苛立つダーシー。18世紀イギリスを舞台に、惹かれ合うのに素直になれない二人の恋模様が展開。



London

タイトな前髪の毛流れで
永遠のアイコンガールに

とケア

柔らか×エッジィなブロンドのショートボブは、ロンドンのアイコン・ツイッギーからのイマジン。レイヤーを入れた柔らかなボブに、前髪は短く毛流れが出るようにカット。コームとブラシでなでつけるように整えるのがカギ。ポイントでペールトーンのブルーをのせ、ロンドンらしい遊び心を。モデル／mimioさん

RECOMMEND

イギリス生まれのナチュラルコスメブランド。ブリーチ毛・白髪のためのリキッドコンディショナー。鮮やかな紫色が黄ばみの目立たない、美しいブロンドヘアに整える。ラッシュ　バイオレットクリーム　240g　￥3,260

ヘアスタイリスト
石垣奏太さん
ツイギー
TWIGGY.
☎03-6413-1590
twiggy.co.jp

Photo:Tsuchiya Takaharu (TUCCI)
Text:Ikeyama Akiko

Africa





店長／トップスタイリスト
斎藤菜穂さん
ラグ
log
☎03-3476-0724
loveandgood.com



ストリート気分な
ブレイズヘアで
とびきりゴキゲンに

RECOMMEND

西アフリカの乾燥した大地に住む女性たちの輝く肌を守ってきたシアバター。その製法を学び、製品化。100%天然素材由来で、髪はもちろん、顔やボディの保湿ケアに。ロクシタン　シアバター　10㎖　￥1,760





アフリカでおしゃれに楽しむ人が多いブレイズヘア。ポイントはとにかく細かく、きっちり編み込むこと。アクセントにホワイトカラーのエクステを編み込めば、よりファッショナブル。編んだ髪をひとつに束ねたり、ターバンやスカーフでアレンジしたりしても、とってもイケてる♥
モデル／伏屋璃乃さん（ar girl）

おうちで　異国気分
サロンで

旅するヘア

世界中のあらゆる情報が集まってくる今日この頃、日本にいながらにして世界中の“可愛い”を取り入れたい♡ ヘアスタイルとヘアケアアイテムで、脳内旅行へLET'S！

Korea





全日本中が憧れる（個人の感想です）韓国色っぽロング





ワンカールでキマるレイヤーカットに、透明感が爆上がりなディープレッド、流れるサイドバング…すべての可愛さを詰め込んだようなおしゃれな韓国ヘア。鎖骨から毛先までレイヤーを入れて、動きを出しやすくカット。ライン感を出した薄め前髪とサイドへつながる毛束で色っぽく。モデル／菅家明日美さん

RECOMMEND



韓国アイドルメイクを牽引するウォン・ジョンヨ氏監修のヘアケアが登場。熱に反応するトリートメント成分とカールキープ成分で、一日中ツヤツヤのカールに。ウォンジョンヨ　スタイリングヘアオイル　48㎖　￥1,320



スタイリスト
MIYUUさん
シマ ハラジュク リーブ
SHIMA HARAJUKU LEAP
☎03-6447-1831
shima-hair.com

Italia

無造作なのに大人っぽい さりげなさにブラボー





輝く太陽と海、開放感あふれるイタリアンビーチに映える陽気なラフカールボブ。肩で弾む長さにカットし、アイロンで外ハネスタートの波巻きに。顔まわりに揺れるカールをプラスして妖艶さも♥　毛先と顔まわりをウエットにすることで「飾らないのにおしゃれ」なイタリアンガールに。モデル／ミンスさん

RECOMMEND



さんさんと輝くイタリアの陽の光を浴びる前、浴びた後に。日中の紫外線や熱ダメージでパサついた髪に潤いを与え、シルクのような柔らかな手触りに。ダヴィネス　SUヘアミルク　135㎖　￥4,730／コンフォートジャパン



副店長
若井友紀さん
バイオレット オモテサンドウ
Violet omotesando
☎03-5778-9646
violet.tokyo





RECOMMEND



ブラジルやボリビアなど、アマゾンの熱帯雨林で育つブラジルナッツの種子からできたオイル。天然の有効成分や栄養素が多く含まれており、肌や髪を乾燥や肌荒れから守ってくれる。ブラジルナッツ・オーガニック　15㎖　¥880／フロリハナ

気分アゲアゲ
パッショネイトな
ボリューミィカール

森に舞い降りた
フェアリーな
ブロンドガール



Brazil

底抜けに明るくヘルシーな色気が全開のブラジリアンウエーブ。毛先に重さが出るようワンレンでカットして、表面にほんの少しだけレイヤーをプラス。カールの大きさを変えつつ、根元からしっかり細かくアイロンで巻くと、クセ毛のような自然なカール感に。オイル＋バームでツヤッツヤに。モデル／関口香織さん









トップスタイリスト
渡邊愛美さん
ベル ギンザ 5チョウメテン
Belle
銀座5丁目店
☎03-6274-6148
belle-omotesando.jp

RECOMMEND



スウェーデンのプロスタイリスト2人が立ち上げたブランド。アルガンオイル配合のベタつきのない使用感で、保湿しながら毛先のダメージをケア。まとまりのある髪へ。サシャワン　インテンシブ ヘアオイル　50㎖　¥6,600／ジョージオリバー



スタイリスト
大川弥奈美さん
ローネス オモテサンドウ
LONESS
Omotesando
☎03-5413-7928
loness.jp



Nordic

ホワイトに近いような北欧風のプラチナブロンドをまとって、まるで妖精みたいな可憐さに。ベースを前上がりにカットして、顔まわりにはレイヤーを。スローでナチュラルな雰囲気を出すために、毛先は内に巻き込みすぎず、自然なカールに。ツヤ出しスプレーでサラツヤに仕上げを。モデル／岡本ゆうなさん





Morocco

モロッコの乾いた風を連想させる柔らかウエーブ



スタイリスト
柏原圭希さん
レコ
LECO
☎03-6874-3850
leco.tokyo







RECOMMEND



モロッコの南西に生育するアルガンの木の実から採れたアルガンオイルは、必須脂肪酸や抗酸化成分、ビタミンEが豊富。細い髪や明るい髪におすすめの軽い仕上がり。モロッカンオイル トリートメント ライト　100mℓ ¥5,500／モロッカンオイルジャパン

アースなベージュカラーとドライな質感から、モロッコのサハラ砂漠に想いを馳せる♥　ミディアムボブの表面と顔まわりにレイヤーを入れ、アイロンでスパイラル巻きに。カールをしっかりほぐし、パヤッとした触れたくなるような質感に仕上げるのがカギ。モデル／ナナさん

India

シルクのような光沢しなやかで妖艶な絶世の黒髪ロング





副店長
宮司佳奈さん
バイオレット ジェム
Violet jem
☎03-6812-2133
violet.tokyo



RECOMMEND



インドに古くから伝わるアーユルヴェーダと最新のテクノロジーを融合。髪にハリやコシを与え、まとまりのある輝く髪へ。シャナーズアーユルヴェーダ　シャーケア（ハーブパウダー）　200g　¥4,180／松下トレーディング

たおやかで妖艶な黒髪が印象的なインディアンロング。面の美しさを強調するため、重さを取り除く程度にレイヤーを控えめに入れる。大きめのアイロンでオールリバースに巻くことで、うねるようなクセ毛風な仕上がりに。粗めのブラシでバームを全体になじませ、まとまりとツヤをオン。モデル／青山舞莉さん

Brittany

飾らない潔さがおしゃれフレンチシックボブ

RECOMMEND



フランス北西部・ブルターニュ産のオーガニックアルギーが頭皮のコンディションを健やかに保ちながら地肌からうるサラな髪に。（右から）イヴ・ロシェ ヘルシースカルプシャンプー ピュアリフレッシュ　300mℓ ¥1,320、同　コンディショナー　200mℓ　¥1,320

パツンとした毛先の重みと暗髪で自然体なフレンチボブ。ベースは外ハネにしつつ、柔らかさを残すためにレイヤーでふんわりと丸みをつけ、輪郭に沿うように内巻きに。軽い質感のオイルで束っぽく＆アシメに仕上げればシンプルな切りっぱボブでは終わらないスタイリッシュな印象に。モデル／佐藤由美さん



スタイリスト
加藤未来さん
ローネス オモテサンドウ
LONESS
omotesando
☎03-5413-7928
loness.jp











Germany



代表
堀之内大介さん
ベル オモテサンドウ
Belle omotesando
☎03-3479-6656
belle-omotesando.jp

シンプルさや機能性が好まれるドイツでは、ヘアスタイルもシックで知的。ハイトーンベージュのショートでマニッシュコーデに似合うカッコよさを出しつつ、顔まわりと表面に入れたレイヤーやトップのさりげない浮遊感で、大人の余裕すら感じさせるヌケ感と柔らかさのあるスタイルに。モデル／ワタナベユイさん

引き算の美学が生きる 凛としたマニッシュボブ



RECOMMEND



ドイツ発のオーガニックシャンプー。髪を強くするビール、ツヤを与えるはちみつなどの成分を配合。ロゴナ　ボリュームシャンプー〈ビール＆はちみつ〉 250mℓ　￥2,530／ロゴナジャパン



スタイリスト
須貝沙也香さん
キイ
K.e.y
☎03-3543-7252
key-hair.com

Greece





神話の国から降臨♥ 圧倒的オーラの美女ロング

青と白のコントラストが美しいギリシャへは、神話に出てくる女神のようなロングヘアで妄想トラベル♪ たっぷりとした重さを残すようにレイヤーを低く入れ、ナチュラルなクセ毛風パーマを意識して、コールドパーマで中間巻きと根元巻きを交互に。この軽やかな質感に地中海の風を感じる♥　モデル／ティナさん

RECOMMEND



産地にこだわったオーガニックオリーブオイルとアルガンオイル、地中海産の天然素材をブレンド。日光や熱から髪を守り、ツヤや潤いをキープ。ノストラム　ヘアリキッドコンディショナーリーブインR＆R　200mℓ　￥3,630

まっすぐな可愛さ
こっくり感がいい
赤毛のアンロング

Canada









カナダ・グリーンゲイブルスの「赤毛のアン」をオマージュしたジンジャーオレンジのカラーがおしゃれ。ワンレンロングに、顔まわりに動きが出るようにレイヤーを入れる。全体は大きめ、顔まわりは細いウエーブで立体的に。ブラシでほぐしてセミドライに仕上げ、やや素朴な印象に。モデル／みささん

RECOMMEND



カナダ伝承のハーブを処方したエコフレンドリーなブランド。（右から）グリーンビーバー　ラベンダーボリュームヘアシャンプー　240mℓ　¥2,860、同　コンディショナー　240mℓ　¥3,190／ケーツー・インターナショナル





スタイリスト
ムラカミユイカさん
レコ
LECO
☎03-6874-3850
leco.tokyo

Paris





パリのエスプリが効いた
洗練ピクシーショート



RECOMMEND



パリ発のヘアエステティックブランド、ケラスターゼの人気オイル。外的環境から髪を守り、光の乱反射を防ぐことでツヤのある髪に。ナポレオンの妻に愛されたカメリアフラワーのエキスに包まれて。ケラスターゼ　ユイルスブリムR　75mℓ　¥11,000



代表
馬橋達佳さん
ラグ
log
☎03-3476-0724
loveandgood.com

RECOMMEND



アメリカ・カリフォルニア発のアウトバスセラム。抗酸化成分を配合し、汚染物質やヒートスタイリングから毛髪を保護。太陽に負けない健やかな髪へ。オラプレックス No.9 ボンドプロテクター ヘアセラム　90㎖　￥3,080



マネージャー
佐藤真央さん
キイ
K.e.y
☎03-3543-7252
key-hair.com

自由と平和を愛する ヒッピー風柔らかウエーブ

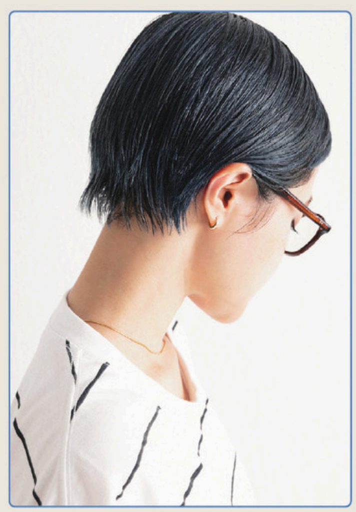


California



1960年代にアメリカ西海岸を中心に広がりを見せたヒッピー文化。そのファッションを彷彿させるパサッとしたボリューミィなウエーブは、今でも新鮮。大小のアイロンでランダムに平巻きにする。ブラシでとかしてドライな質感に仕上げ、ところどころに加えたプチ三つ編みとヘアバンドでなりきり♥　モデル／あみさん





パリジェンヌ感が出まくりな超絶おしゃれなベリーショート。グラデーションとレイヤーを入れ、頭に丸みを持たせるようにカット。コーム×ジェルバームでタイトになでつけた前髪と淡い透明感のあるグレーアッシュの髪色で、都会的でありながらも頑張りすぎないヌケ感ヘアに。モデル／早岡更紗さん

COLOR OF &TEAM

Color_03

PURPLE

&TEAM 9人のそれぞれの
個性や魅力＝〝カラー〟をお届けする連載。
第3回は大人顔から可愛い茶目っ気まで、
魅力沼のFUMAさん×神秘的なPURPLE。



利き手
右手

新しく始めたいこと
ビリヤードと
ソロキャン！

ファンにひと言！
皆さんの応援と愛で
僕たちは頑張れています。
これからもLUNÉが
愛してくれる分、僕たちも
たくさん愛します♡

メンバーからのニックネーム
FUMAくん、たまにパパ

地元の思い出のグルメ
静岡おでん。
あと**炭火焼きレストランの「さわやか」**には、ダンスの
練習終わりに毎日のように
通っていました！

自分の身体で好きなパーツ
手。
LUNÉにも「手がきれい」と
言ってもらえるので♪

**まわりからは
どんな人って言われる？**
自分ではそんなことないと思うんですけど…
頼りがいがあると言われます(照)。

尊敬する人
SHINeeの
テミンさん。
僕がアーティストという夢を
目指したきっかけでもありますし、
デビューしてからお会いする機会も増えて。
パフォーマンスはもちろん、
プライベートでお会いしても素敵な方。
今では「ヒョン」(韓国語でお兄さんの意味)と
呼ばせてもらっています。

自分を動物にたとえると？
「シャチ」。
シャチの強さみたいなところが
似ていると言ってもらえて嬉しかったです。

ファンに質問♥
**ファンの方から見た、
僕の魅力を
教えてほしいです☺**

&TEAMの守護神

THIS IS FUMA

BIRTHDAY：1998/6/29
BIRTHPLACE：SHIZUOKA

Model:FUMA（&TEAM）
Photo:KIM JUNGHYUN
Styling:Yoshida Keisuke
Hair Makeup:Komoto Akane, Konamitsu Yuka
Text:Yamaguchi Akiko
Composition:Sayamame
Design:Suzuki Satomi
（wyeth wyeth）

FUMA × PURPLE

ギャップ沼♥



色気は内面に宿ると思います

わかりやすい仕草というよりは、
体調の悪い人を当たり前に気遣えたり、
ささいなことにも思いやりのある人は
素敵だと思いますし、上品な色気を感じます。
ちなみにこれは内面の話ではないんですけど…
最近メンバーから「身体つきが色っぽい」と
言われるんですよ(笑)。特に衣装の着替えで
服を脱ぐと、カッコいいでも可愛いでもなく
「色っぽいよね」って。ちょっと恥ずかしいですね(照)。

PURPLEっぽいメンバーは

僕です！　理由は単純なんですけど、
1st SINGLEのジャケット撮影の時の髪が紫色で。
自分史上1位なんじゃないかっていうぐらい
似合っていたと思うし、改めて紫を
好きになったきっかけでもあるので、
PURPLEといえばFUMAでお願いします♪

キャンプで満天の星空を眺めたい♥

LUNÉとのデートなら、
キャンプに興味があるのでグランピングしたいです。
実家にキャンピングカーがあったので、
幼い頃は家族や親戚たちと一緒に
よくキャンプに行っていました。
大人になってから行くとまた違うと思うので、
デートで行けたら素敵ですね。ただ僕、料理は苦手で…。
ちょっとは手伝えるけど、あんまり頼りにならないかも。
ドーム型のテントに泊まって星空を眺めたいです。

自分的パワースポットは…

ポケモンセンター。少しでも時間があれば行きたいです。
ポケモンに囲まれた空間が好きで、落ち着くので
普通に1〜2時間くらい滞在しちゃいます(笑)。
ポケモンをこんなに好きになったのは、
実は大人になってから。ゲーム、アニメ、カードと全部通って、
今はポケモンカードに大ハマリ中。
一番好きなポケモンはイーブイ！
僕はよくカバンにポケモンのぬいぐるみをつけるんですけど、
紫だったらイーブイの進化系でエーフィとか、ゴーストタイプも
おすすめなので、ぜひ試してみませんか？



ジャケット¥135,300／renoma PARIS(untilm)　シャツ¥41,800／GALAABEND(3RD[i]VISION PR)　その他／スタイリスト私物

幼い頃はパープルボーイでした

実は僕、幼い頃の写真を見ると
なぜか紫のファッションが多くて。それもあって
昔から紫は好きな色です。そういえば、
小学校1年生から習い始めたダンスには、
絶対に紫ジャージで通っていました(笑)。
紫に白線の入ったジャージは今でも覚えています。
懐かしいなぁ。今の私服は基本モノトーンですね。
明るい色の中では水色が好き。ゲーム中など、
何か色を決めなきゃいけない時は、水色を選びがちです。

人見知りだけど、仲良くなるとふざけがち

冷静で物静かだと思われがちなんですが、
メンバーや家族の前ではめちゃくちゃふざけちゃう。
最近は僕たちのYouTubeのコンテンツを通して、
LUNÉにはバレつつありますね。
ずっと隠してたんですけど(笑)。
もともと僕は人見知りで、家族以外の前で自分を
出すことが苦手だったんです。
でもメンバーとは長く過ごしているうちに、
だいぶ緊張が解けて、今では変顔だって何でも
できちゃうかも。しかも僕は突然やるので、
それがひとりっ子っぽいなと最近ふと思いました。
でもLUNÉの前では絶っっ対にやらないですよ！(笑)

INSIDE MIND

フウマノアタマノナカ



「好き」を貫き通して叶えた夢

一番はダンスですね。小学1年生から努力し続けてきたことは自分でも褒めたいし、今こうして&TEAMとして活動できているのが本当に幸せです。大人になってからはポケモン！好きを貫き通していたら、それがお仕事につながって。ポケモンの番組に出演させていただいたり、いつかはと夢見ていたことを叶えられました。あと、尊敬するSHINeeのテミンさんも！僕にとっては神様みたいな存在だったんですけど、今では先輩・後輩のような関係性になれて。それも「好き」と言い続けてきたことで、幸運にもご縁をいただけたと思っています。だから自分の「好き」の気持ちはすごく大切にしています。

LUNÉの言葉が自信をくれる

アーティストとして少しずつ自信がついてきました。以前は雑誌のインタビューでも「自信がない」とよく答えていたんですけど、ファンの皆さんから「こういう魅力があるよ」と気づかせてもらったり、そうなれるように練習や筋トレに励んだり。それを続けているうちに、少しずつ自信がついてきたのかなと思います。&TEAMのサブリーダーとしては、以前より視野が広くなった気がします。メンバーが必要としているものに気づけるようになったというか。最初の頃は、何をすればいいのか迷うことも多かったのですが、まずはできることからと切り替えて、さりげない日常の場面でのフォローを心がけています。僕自身が表舞台に立つことはもちろん好きなんですけど、裏側でもメンバーを支えていければと思っています。

息子のように可愛がるマンネライン

特に最近くっついてくるのはMAKIですね。どこに行っても隣にMAKIがいるんです！それプラス、マンネラインのHARUA、TAKIが一緒ですね。本当に仕組まれているんじゃないかと思うぐらいいつも近くにいるんですよ！　例えば車で移動する時も、気づいたらその4人だったりとか。常に末っ子たちに囲まれるので引率しています(笑)。本来の僕は人見知りで静かなタイプなので、最初は距離があったはずなのに徐々に打ち解けて、今では息子みたいに3人を可愛がっている自分の成長もしみじみ感じています(笑)。

メガネ¥19,800／MessyWeekend(JOYEUX)　その他／スタイリスト私物

INSIDE MIND

COLOR OF & TEAM

COLOR
03
PURPLE



目標は「読書の秋」

読書の秋にしたいです。
僕はちょっと疲れた時は、読書をすると
リフレッシュできるんです。
また、アーティスト活動やバラエティを
やらせてもらう中で語彙力が足りないなと
感じるので、もっと本を読んで言葉を
インプットしたいです。
小説も好きですけど、一番よく読むのは詩集。
僕は楽曲も歌詞を読みながら聴くのが
好きなので、詩に惹かれるんです。
きれいな日本語をもっと知りたいなと思います。
本を買う時は本屋さんに行きますね。
実際に手に取って「これいいかも」みたいな、
運命的な出会いをしたい。服もそうです。
実際に店舗に行って、ビビッときたら
即買います。そうやって出会うものが、
自分が本当に欲しいものなのかなと思うので。





おふざけYUMAを見られるのはメンバーの特権!?

僕は唯一、YUMAといると
精神年齢が下がるんです。
学生の頃の自分に戻れる
というか。
僕が何をどうボケても
ツッコんでくれるから。
逆に、YUMAがボケる瞬間も
超可愛くて。そういう
はしゃいでいる時のYUMAは
LUNÉの皆さんは
あまり知らないですよね？（ドヤ）
…という自慢です（笑）。

INFORMATION

10/23にDIGITAL SINGLE
「十五夜（Jyuugoya）」、
12/18に2nd ALBUM
「雪明かり（Yukiakari）」が発売予定！

ソウルを含む5都市で開催したアリーナツアーのフィナーレ公演(愛知)で、DIGITAL SINGLEと2nd ALBUMの発売をW発表し話題に。春夏秋冬を通じて語られる物語の第三章と最終章。葛藤の春、団結力を高める夏、より高く大きな目標に向かう秋を過ごし、そしてすべての季節を経て一つになる冬。これまで共に過ごした時間を糧に、輝かしい未来に向かっていく少年たちを表現。

LUNÉと心から楽しめた初アリーナツアー

デビューしてからの2年は本当に
あっという間でした。
それこそ練習生時代の2年は長く感じることも
あったんですけど、やりたいことを
やれている月日は驚くほど早かったです。
この夏は初アリーナツアーに臨みましたが、
ツアーとしては2度目になるので
少し自分にも余裕ができて、
皆さんの表情や姿をしっかりと見ることが
できたし、改めてLUNÉと心から
楽しめるライブができました。
今後もその気持ちを忘れずに、
3年目も走り続けたいなと思います。



昔から大好きな曲が気持ちの支えに

SHINeeさんの「Selene 6.23」という
大好きなバラード曲があって。"君と僕の距離"を
月にたとえて表している曲なんですけど、
聴く時の自分の感情によっていろいろな捉え方ができるので、
心を落ち着けたい時に必ず聴いています。
逆にテンションをアゲたい時は、SHINeeさんの「Runaway」。
ちょうど3分間の曲で、これはSHINeeさんの
ライブが始まる3分前に必ず流れるんですよ。
これが流れたら「そろそろ始まる！」という合図で、
僕にとってエンジンをかけてくれる曲ですね。

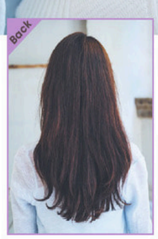
ツヤめき髪

オンナらしいとかキュートとか、
なりたいイメージは人それぞれだけど、
結局のところ透明感さえあれば
ほぼほぼ解決しちゃうかも？　大切なのは
なめらかな毛流れと上質なツヤ感♡
ピュアな輝きを放つ髪で、秋の主役に!!



色気と可愛さを忍ばせた柔らかカールで包み込み♥

パンツ￥8,800／ダーリッチ(YSM)　その他／スタイリスト私物







ナチュラルなくびれ感のあるレイヤーロング。顔まわりにレイヤーを多めに入れることでふんわりボリューミィに仕上げ、薄めの前髪で今っぽさもプラスオン。やや暗めのベージュで透明感を高めつつ、アイロンでS字カールに巻けば、ピュア感もカジュアル感も思いのままに。モデル／谷内田結唯さん

シュシュット
chouchoute
☎0422-27-5369
㊟東京都武蔵野市吉祥寺南町2-10-16
ユニアスコスモエイト1F
㊢9:00〜21:00　無休
chouchoute.me
店長
HONさん



なめらかさと柔らかな動き絶妙バランスの韓国ロング

チュニック￥11,000／ラベルエチュード(アンティローザ)　その他／スタイリスト私物







骨格に合わせてレイヤーを入れた毛先ワンカールのスリークロング。柔らかな表情は出しつつ、毛先には重さ、面を残すことで品のよさもキープ。アイラインギリギリの前髪は幼さをセーブしながら、小顔感を強調。肌なじみがよく、毛先に透明感の出るブルージュなら暗髪でも軽やかな印象に。モデル／ Fumikaさん

シェリー
Cherie
☎0466-54-9068
㊟神奈川県藤沢市南藤沢14-8
㊢9:00〜20:00
㊡第１火曜、年末年始
スタイリスト
ayakaさん

Photo:Setsu Takahiro (biswa.)　Styling:Nakano Honami
Makeup:Kobayashi Minami (PEACE MONKEY)　Text:Ikeyama Akiko

欲しいのはピュアさ♡
この秋、狙うべきは



ブラウス¥9,900、スカート¥11,000／ダーリッチ(YSM)







大人っぽく上品な韓国風ロングに、ほんのりカールをつけた前髪と可愛さをイン。顔まわりをつなげるようにレイヤーを入れることでくびれ感やメリハリが誕生。毛束を崩しすぎず、巻いたあとにコームでブラッシングして面をキレイに出すことで、まるでベルベットのような上質感を。モデル／星野琳香さん

フォルテ オモテサンドウ
FORTE 表参道
☎03-6418-8231
㊟東京都渋谷区神宮前6-3-9 IMONビル3F
㊢月土10:00〜20:00、水〜金11:00〜21:00、日祝10:00〜19:00
㊡火曜
forte-group.jp
スタイリスト
唐澤ななほさん



ワンピース¥12,100／ダーリッチ(YSM) その他スタイリスト私物







洗いざらしでキマる自然体ミディアム。顔まわりにレイヤーを入れてふんわり感を出し、表面もレイヤーでウルフっぽい仕上がりに。シースルー前髪は、立ち上げると大人っぽく、おろせばちょい甘♡　パサつきがちなハイトーンブロンドはストレートアイロン+オイルでツヤッと仕上げ。モデル／ CaReiさん

スミス
SMITH
☎0859-46-0139
㊟鳥取県米子市米原4-1-37
㊢10:00〜19:00、土日祝9:00〜18:00
㊡不定休
smith-h-c.com
店長
HIKARUさん

吉野北人 THE RAMPAGE

HOKUTOIRO

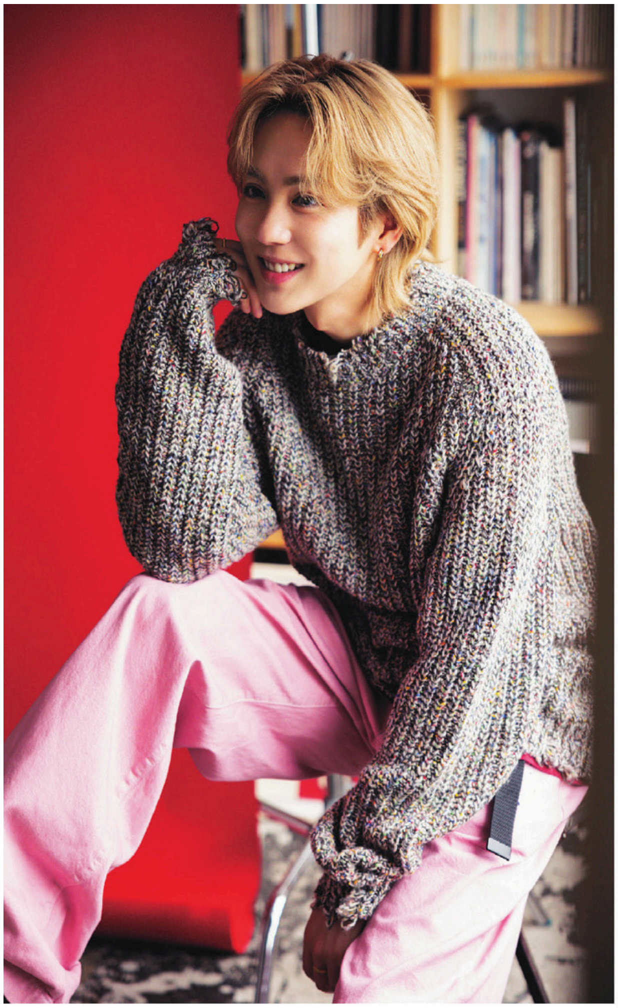
肌寒い季節をほっこり暖めてくれる、もこもこニット×北ちゃん♥
今月は、こだわりのファッションアイテムや
ランペメンバーたちのオシャレ事情にも迫ります♪

あったまりたくなったら
ふわもこニットに包まれてみる？

this month theme
KNIT KNIT KINT KINT



ニット￥39,600／フィル ザ ビル（フィル ザ ビル マーカンタイル）パンツ￥38,500／エーヤーン（福井商店）ベルト、スニーカー／スタイリスト私物

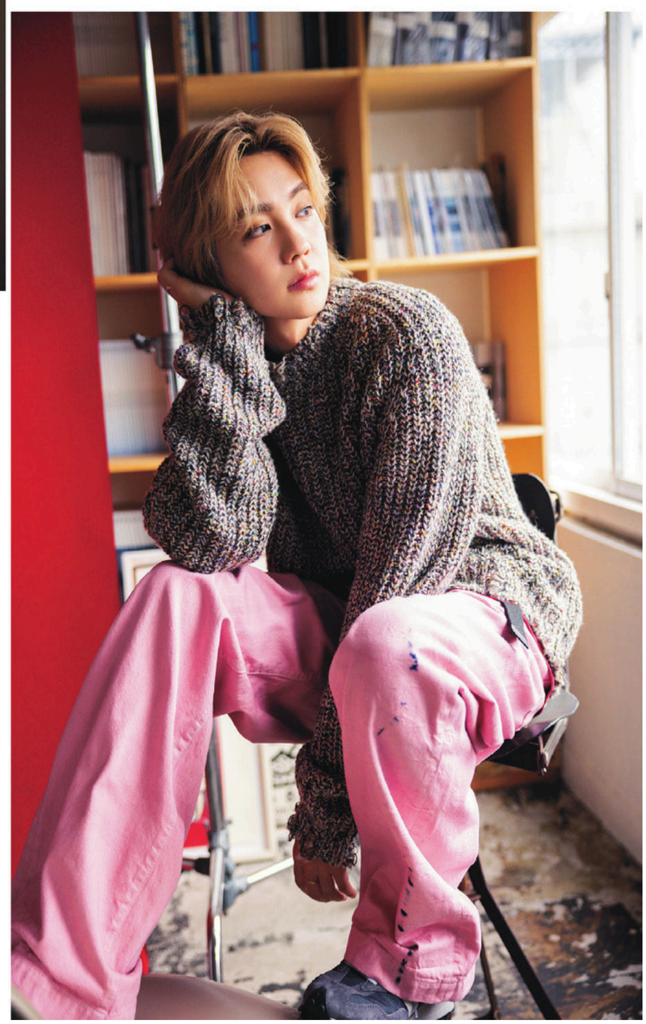


HOKUTO×KNIT 01

MOSAIC KNIT

ニットに合わせるなら もこもこバケハもいいね

冬のニットはあったかいし、可愛くていいですよね。
今回もいろんな色や形のニットを着て楽しかったです。
僕は普段バケハをよくかぶるので、
秋冬っぽいもこもこした質感のものを合わせるのも
季節感が出ていいのかなと思いました。
今は6個くらい持っているけど、ヘビロテしてるのは3つ。
意外と合わせ方が難しかったり、
かぶった感じがしっくりこなかったりするんですよね。
選ぶポイントは、サイズ感。お気に入りの黒いバケハは
ちょっと目が見えるくらいの深さで、とっても使いやすいんです。
お出かけ前にサッとかぶると、僕も自然とお仕事モードに。



ランペのファッション好きは…

黒を着ているメンバーが多いけど、それぞれ自分のセンスを生かしたコーデなので
個性が見えて面白いですよ。まこっちゃん(長谷川 慎)や龍は、いつも小物までおしゃれ。
山彰さん(山本彰吾)の古着MIXスタイルもかっこいいし、拓磨(後藤)は
さりげなくハイブランドのTシャツを取り入れてたりして、服好きでセンスがいいんです。
僕はほとんど黒と白の服だけど、ピンクのパンツとTシャツを持ってます。
可愛いでしょ♡　Tシャツはこの夏着たけど、パンツはまだはけてないから、
次のar撮影の時に着てこようかな♪　もちろん全身ピンクでは行かないですよ！(笑)

久々のメンバー16人での 食事会はスーツで集合！

メンバー全員で高級中華を食べに行った時に、スーツで集合しました。
プライベートで着るのは本当に久しぶり。お店にドレスコードがあったわけではなく、
みんなでビシッとキメて行こうとなって。ただ16人がスーツで集まるとすごくイカツくて(笑)。
今でも、たまに写真を見返しては思い出し笑いをしちゃいます。しかも、
この後にボウリングにも行ったんです。もちろん、その格好のままで。
チーム戦で勝負したんですけど、僕のチームが勝ちました♪
HIROさんも来てくれて、さらに盛り上がって楽しい夜だったなぁ。



新曲は人気アニメの主題歌♪

5月にレコーディングしていたので発表の日が待ち遠しいですが、先に配信もありましたし、ようやくみんなに聴いてもらえることがすごく嬉しいです。この曲は、LiSAさんや人気アニメにも楽曲提供している方が、THE RAMPAGEのために作ってくださった書き下ろし楽曲。アニメの世界観を感じることができる、作品にぴったりな曲です。アニメを通して僕たちを知ってもらい、THE RAMPAGEのファンがアニメの世界に浸る。そんな相乗効果も生まれたらしあわせ☺

INFORMATION

10月30日発売！
2024年3枚目シングル
『Endless Happy-Ending』

パワフルなロックサウンドに"終わらない物語を始めよう"というメッセージを込め、エネルギッシュでドラマティックに歌い上げた一曲。カップリング曲も収録し、LIVE盤・MV盤など全4形態で発売。

ニット￥74,800／ルフォン、パンツ￥33,000／ファクトタム（シアン PR）肩にかけたカーディガン￥49,500／リヴォラ（スタジオ ファブワーク）　靴￥44,000／ヨーク（ヘムト PR）



イタリアに行ってから ティラミスに夢中♥

2nd写真集『Orange』の撮影で行ったイタリアは、料理が全部美味しくて。その中でもティラミスが最高でした！ 5~6人くらいでシェアできるほど大きなボウルで出てきて、見た目は豪快なんですけど、味はすごく繊細で。本場の味に感動しました。前から大好物だったけど、僕のティラミスブームが再燃して、帰国してから各コンビニのティラミスを食べ比べしました♪

HOKUTOIRO

Model: Yoshino Hokuto
Photo:Sue Ryuji(see)
Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:AKI(KIND)
Text:Okamoto Hana
Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design

HOKUTO×KNIT 03 GREEN KNIT

カーディガン¥16,500／フィデリティ(サンマリノ) シャツ¥2,880／ユナイテッドアスレ(キャブ) パンツ¥49,500／エーヤーン(福井商店) 靴¥39,600／ヨーク(ヘムトPR)

YOSHINO HOKUTO
PROFILE

1997年3月6日生まれ、宮崎県出身。THE RAMPAGEのヴォーカル。俳優としても活動し、話題作への出演が続く。英 勉監督による新作主演映画が2025年1月31日(金)に公開決定！

まだまだ見逃せない
話題のトレンドを
PICK UP

Must Check List

イチ早くチェックして自分自身をアップデート！

理想の身体と自信を手に入れる

パーソナルジム ワカバ
パーソナルジムWAKABA

ストレッチ×マシンピラティス×筋トレの独自メソッドで、一人ひとりに合わせた指導をしてくれるパーソナルジム。さらに経験実績も豊富な代表兼トレーナの若林さんからマンツーマン指導を受けられる！健康的なダイエットや、女性らしいメリハリのある美ボディを目指す方など、目標達成のために親身に寄り添ってくれます！



効率的に続けやすいのが魅力なので、忙しい方や運動が苦手な方、初心者の方でも安心！

初回体験▶60分/￥5,000

富山県富山市婦中町羽根新32-1 ©090-9449-2929 営9:00~21:00 休不定休
@gym_wakaba_toyamaa Qパーソナルジム WAKABA

内側から輝くための むくみケアサプリメント



ラクラク美容習慣

Lupia▶36g(144粒) ￥3,980(送料￥500)

shop-luxury.jp/lp?u=LU1001 Qルピア むくみサプリ

＊本品は、疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。機能性表示食品は国による個別審査を受けたものではありません(届出番号：J68)。食生活は、主菜・副菜を基本に食事のバランスを

ルピア
Lupia

一日中立ちっぱなしな人やしょっぱい食べ物が好き、運動をする時間がないなど悩める女子たちに朗報！一時的に自覚する顔のむくみ感や脚(ふくらはぎ)のむくみを軽減する機能があることが報告されているレモン由来モノグルコシルヘスペリジン配合の頼れる機能性表示食品が登場。1日6粒目安。内側からキレイを磨こう！

ウルトラファインバブル※で 肌も髪も労わる新習慣

ビヨウデ
BIYOUDE

いつものシャワータイムを美容タイムに変えてくれるウルトラファインバブル※搭載のシャワーヘッドが新登場！優しい水圧で肌を保湿しながら、きめ細かい泡で落としにくい毛穴や頭皮の汚れをしっかり洗浄してくれる優れもの。





その日の気分やケアしたい部位で変えられる4つのモードが搭載。ウルトラファインバブル搭載の「ULTRA MIST」モードでお湯をためるシルクバスもおすすめ！

BIYOU BUBBLE SPA ▶1個/￥18,900(送料無料)

@biyoude_jp
sekaide.jp
QBIYOUDE

※水流1mℓあたり(水温40℃±1℃・ホース流量12L/分・元水圧0.28MPa)に含まれる発生量(水質・環境・時期により数値は変動しますので発生数は保証されるものではありません)ウルトラファインバブル測定…測定器：Malvern Panalytical Ltd製 NanoSight NS300(超純水、ミストモード、吐水流量5.0L/分、2024年3月26日、計10回の測定より算出、第三者測定機関にて測定を実施)個数約1,401万個(ブランク値差し引き後)気泡径：平均径約105.9nm(平均径約0.1059μm)最頻径約76.2nm(最頻 径約0.0762μm)「ウルトラファインバブル」は、一般社団法人ファインバブル産業会の登録商標です

ビタミンCを濃縮した一滴でお肌を集中ケア

エスティエイション
Estiation

ビタミンC誘導体の「3-O-エチルアスコルビン酸」と6種類の植物油を配合した、オールインワン美容液。水溶性成分・油性成分の両方から肌を整え、さらにこれ1本にビタミンCの力を凝縮。三層構造※で肌への浸透性に優れており、潤いのあるイキイキとした肌へ導きます。

@estiation_official estiation.wordpress.com Qエスティエイション
※水層の中に油層があり、その油層の中に水層が存在するW/O/W構造



三層式なのでよく振って

オールインワン美容液シリーズA ▶30mℓ/￥5,379(送料無料)

時短で効率的にビタミン補給&スキンケアが叶う、オールインワン美容液♡毎日習慣的に取り入れたいスキンケアアイテム！



Luminof▶41g/オープン価格

レオナビューティー

空気が乾いてくる秋冬は手元のカサつきもより一層気になるもの。「Luminof」はそんな手元を乾燥から守ってくれる手の甲専用の集中ケアクリーム。しっとりと肌に馴染むテクスチャで、外出時はもちろん手洗いや家事の後の保湿ケアにもぴったり。 ©050-1721-0520 Qレオナビューティー ルミノフ



BiRyu ダーマチャージセラム ▶30mℓ ￥5,280(送料無料)

BiRyu ビリュウ

微弱電流に着目したエイジングケア※1ブランド〈BiRyu〉が誕生。第一弾として、お肌を整えるレチノール※2やペプチド※3などの成分をしっかり届ける※4「スピキュール※5」を配合した美容液が登場。 ©0800-222-2577 QBiRyu ※1 年齢に応じたお手入れ ※2 パルミチン酸レチノール(整肌成分) ※3 アセチルヘキサペプチド-8(整肌成分) ※4 角質層まで ※5 加水分解カイメン(整肌成分)

JETtyプラズマイオンBLDCストームスティックドライヤー ▶1台/￥19,800(送料無料)



Arum.Style アルムスタイル

〈JETty〉からスタイリッシュなプラズマイオン搭載のスティック型ドライヤーが新登場！本体重量はたったの233g。サイズや軽さからは想像出来ない速乾性と、嬉しいネオメモリー機能付き。カラーリングやパーマ等によるダメージヘアにもおすすめ。是非お試しを。 セキュネット株式会社 ©052-750-8301 @arum.style_official arum.style QArum.Style



ウルトラファインバブルシャワーヘッド habiller▶1本/￥46,200(送料無料)

habiller アビリア

やわらかな水流で浴び心地を追求した〈MARUYAMA〉のシャワーヘッド。3つの水流モードから好みを選べる&全モードでウルトラファインバブルが発生。こだわりの超微細な泡で、洗浄力・保湿・保温に優れた1本をお試しあれ。 ©0120-898-114 @habiller_by_maruyama Qアビリア MARUYAMA



本体(カートリッジ1個付) ▶￥19,580(送料無料)

グッド・イオンシャワーeco

水道水に含まれる残留塩素を除去することで肌や髪にダメージを与えることなく、ツヤ・潤いのある美しい身体へ導きます。浄水・節水・洗浄力の3つの機能を兼ね備え、ヘアケア・スキンケアの為に生まれた、日本製のオールインワンシャワーヘッドです。 marumaruhonmaru.shop Qイオンシャワーeco

A-line off-shoulder long One-Piece ▶￥10,280(送料￥550)



VANON バノン

"1枚で決まる万能服"をコンセプトにした、少数限定の特別なワンピースブランド。ハリのある素材と滑らかな肌触りのロング丈ワンピースは、女性らしさと高級感を演出。特別なイベント・パーティーやフォーマルな場面にも最適♡ @vanon_official www.vanon.jp QVANON

K-POP IDOL PLAN ▶￥29,800～



ILGOP STUDIO イルゴップスタジオ

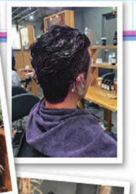
渋谷神宮前にある、話題の韓国式フォトスタジオ。プロのカメラマンが撮影を行うので、韓国アイドル級に盛れる写真が撮れる♡韓国風ヘアメイクもやってもらえるよ！宣材写真やSNSのアイコン用にもおすすめ♡予約時に「arを見た」でお得に！詳細はInstagramへ！ [LINE@]@ilgop_studio @ilgop_studio ilgopstudio.com



DIANA▶200mℓ/初回￥1,980(送料無料)

DIANA ディアナ

ブリーチなどのハイダメージの髪をケアしたい方へ、韓国生まれのリポソーム化ヒト幹細胞培養液※1を配合したヘアセラムが誕生。頭皮深くに※2作用し、睡眠中の髪を摩擦から守りながら、美髪へ育てます。 株式会社REGOLITH ©03-6906-7847 @diana_fournines diana-store.net/lp?u=hairtreatment Qディアナヘアトリートメント
※1 保湿成分 ※2 角質層まで


映画編集しかしてない日々に張りを出すため、赤染めリベンジ。脱色はしなかったけど、ちょっと赤が強くなった！　Tシャツは「湯どんぶり栄湯」。

松居大悟の 三大欲求の向こう側

人間の〝欲求〟って３つでおさまる？
その先には…？
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。



Illustration:
bob a.k.a enchan
Composition:
Kamakura Hiyoko

●映画監督・ゴジゲン主宰
松居大悟

10月14日（月・祝）、J-WAVEで9時間生放送。
J-WAVE「JUMP OVER」毎週水曜26〜27時。
Twitter/Instagram→@daradaradayo

第48浴

お風呂について書いていたら愛情が止まらない㊔

まずは体を洗って、炭酸泉に入る。そこで10分ほどぼうっとした後に、熱めの風呂に入る。その後ミストサウナがあったら入って塩を塗りたくって8分ほど過ごした後に、塩をシャワーで流して水風呂へ。そして外気浴。その後寝湯や露天があれば入って、そこから一旦水風呂に入って体を拭いて水を飲んで、サウナだ。

ここからはみんなと一緒だ。サウナに6〜10分ほど入って（無理は禁物だ）、汗をシャワーで流して水風呂。外気浴でととのう。ここから僕の個性ではあるが、その後、なんとお風呂に入るのだ。すると、またさらに小ととのいが訪れる。いや、出会えるという言い方が正しいのかもしれない。小さなととのいに出会えるのだ。外気浴の後に風呂に入ると小ととのいに出会えることをみんなまだ知らない。

風呂の後に水風呂に入って体を拭いて水を飲んだら、またサウナへ。この繰り返しだ。これで僕は今、生きながらえている。明日も行こう。

前置きなく大浴場の入り方から書いてしまった。続きから読んでるのかな、と1ページ前に戻った人は申し訳ない。今号の特集（私の極上の湯）の続きである。先ほどは主に、おすすめ炭酸泉施設を書いたが、サウナ施設として勧めたい場所もある。駒込「カプセル&サウナ ロスコ」のことだ。ここまでロスコのこと書いてないっておかしいだろ！

サウナ好きはもちろん知っているとは思うが、ロスコの水風呂は関東一である。飲める水風呂と勝手に思っているわけだが、水風呂がとにかく良くて、サウナでは合法的に横になれる。なんなら、入り口近くの場所は背もたれがなく、横になりたくなくても横になるしかない（もちろん座れる場所もある）。そこで横になってテレビから流れる政治のニュースやグルメ情報になんとなく耳を傾けるのが、僕の休日のご褒美だ。休日じゃなくても24時間やっているので、打ち合わせ前でも仕事終わりでも行っても構わない。どうやらロスコは女性側もめちゃくちゃいいらしくて（それは湯どんぶりのスタッフの方から聞いた）、風呂はもちろん女性専用の休憩場所も充実していて、休むのはもちろん作業にもうってつけらしい。一生行けないとわかっているのが、今はただ悲しい。

お風呂の締めとして、オロポ、は飲んだことあるだろうか。オロナミンCとポカリスエットを割ったものである。風呂上がりに飲むと、砂漠を彷徨う中で見つけたオアシスのような爽快感がある。飲んだことない君は、これから飲む幸せを感じられると思うと心底羨ましい。アクリ（アクエリアスとリアルゴールド）やオロカル（オロナミンCとカルピス）など、店舗によって飲み方は違うのでそこも楽しめるところである。

基本的に関東近郊について書いたが、大阪「大東洋」や名古屋「フジ栄」や札幌「ニコーリフレ」、福岡「ウェルビー博多」や熊本「湯らっくす」など、日本中に幸せはあるから大丈夫だ。それについてはまた改めて書こうと思う（もうやめてくれ）。静岡「サウナしきじ」にはまだ行ったことがなくて、それが僕のコンプレックスだ。

ああサウナ好きだよ。

サウナと炭酸泉が好きだよ。体調も良くなるし、デジタルデトックスもできるし、その瞬間は2キロぐらい痩せるのも嬉しいし、その後何食べても美味しい。ar読者の「サウナって肌が乾燥しそう」とか「水風呂、わたし入れないんです…」は、ここに記述した場所に行けば解決するから、ぜひ行ってみてほしい。

さて。みんな気づいてるとは思うが、三大欲求の欲が浴になっている。僕には物語とサウナしかない。





映画編集しかしてない日々でランチだけが楽しみなんだ。左から北参道の「Rojiura Curry SAMURAI」、「野方ホープ」、「紫金飯店」。グルメならおれに任せろ。




映画編集しかしてない日々だけど、ニューヨークの単独ライブ行けた！　面白かった！　ニューヨーク屋敷とライター霜田くんとコピーライター阿部くん。同い年４人で肉を食らったよ。



おかげさまで大好評♡

arwebがよりパワーアップ!!

おかげさまで 900万PV!

毎日更新しているarwebはもうチェック済み？
もっと可愛く、もっと便利に、そして女性特有のお悩みに寄り添えるように…。
今まで以上にarの世界観に浸ることができるので、本誌と同じくらい愛してください！

point1 ☑とにかくバズる! オリジナル記事が面白い

最旬のメイク＆ファッション記事はもちろん、タレントのインタビューや、占い・恋愛指南などarwebでしか読めない記事が盛りだくさん。バラエティ豊かな連載陣にも要注目！



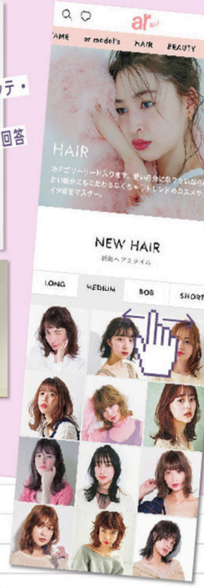
初代バチェロレッテ・福田萌子さんが恋愛のお悩みに回答



当たると話題! MBTI診断♡



話題のダイエット・美容法の#やってみた 記事も充実



point2 ☑なりたいヘアがもっと見つかりやすく♡

人気サロン発の1000を超えるヘアカタログが写真で楽しめるようになりました！ スワイプで自分の気になるヘアをスイスイ見ることができます。髪型に迷ったらarwebを見て。



TOPにもおすすめヘアをピックアップ

point3 arweb限定! ☑armoreって知ってます？

arwebでもarの世界観を楽しんでほしい、そんな思いから作られた縦型コンテンツ"armore"は、毎月女の子のリアルな気持ちに寄り添って、特集記事を発信。美ビジュアルとar girlが書くリアルな記事が人気です！



point4 ☑マンガコンテンツも充実

arwebでしか読めない連載マンガから話題のバズりマンガの紹介など、面白い作品がよりどりみどり。思わずキュン♡としちゃうような甘酸っぱい恋愛系、SNSの光と闇を描いたハラハラドキドキな作品…あなたはまず、どれを読む？



あなたの♡がなくても

27歳、橘カレンは、"地方の可愛い女の子"から脱却するべく東京で努力を重ね、インフルエンサーとして一目置かれる存在に。一見キラキラして見えるSNSの世界だが、その裏側にはフォロワー数、いいね数など、数字に追われる闇の世界があって…。



占いちゃんは決めきれない!

占井マコは、相談者の質問にびしっと「決めきる」ヒントを教える人気占い師。だけど家に帰れば、自己肯定感低めな一人の乙女で…。「仕事も恋愛もこのままでいいの？」人生を"決められない"女子たちに向けたラブコメ漫画。



きゅんするだけじゃ付き合えない!

「一番大好きな人と結婚する！」をモットーに仕事に恋に奮闘する"ちい"と、誰もが羨む美貌でたくさんの男子から誘われるものの、恋愛に無頓着な"たま"。対照的な2人のデート、あなたはどちらに共感する？ それぞれの恋の行方も見どころ♡

arweb はコチラ♡

ar

#推し活 Vol. 30

推しのいる人生、はじめませんか？

圧倒的なパフォーマンスで、TikTokのフォロワー数は国内男性アーティスト1位！
現在はグループ史上最大規模のライブツアーを開催中の
「ONE N' ONLY」の6人に色々と話を聞いてみました♡

Photo:Kusumoto Takaki　Styling:Soga Ippei　Hair Makeup:Shiizu Megumi、Nakajima Kohei、Fujimura Haruka　Text:Iida Honoka
Composition:Kamakura Hiyoko　Design:Higuchi Kei

#唯一無二のダンス＆ボーカルユニット

ONE N' ONLY

／ワンエンオンリー／



サンバカーニバルを取り入れた、お祭り級にアガるリード曲！

REI「僕たちが掲げるJ-POPとLatin（ラテン）Musicを融合した〝ジャティンポップ〟のサウンドが、このEPで多くの人に届いてほしいです」**EIKU**「その音楽性を表現できたのがリード曲の『Fiesta』。ライブで、ファンのみんなと一緒にサビの〝yessir〟を歌いたい！」**KENSHIN**「ラテンっぽい歌詞も交ざっていて、何度も聴きたくなる不思議な感覚に。特に1サビ終わりのEIKUが歌う〝ABC~〟のパートからぐっと引き込まれます」**HAYATO**「今回のEPはライブ映えする曲を話し合って選びました。みなさんと一緒に歌って踊れる曲がたくさん収録されています」**TETTA**「僕の中で『Burn it out』と『Fight or Die』は新鮮でした。今までありそうでなかったロック調がかっこいい」**NAOYA**「『Free Hug』は可愛いナンバー。振り付けもキャッチーなので、いろんな人に踊ってもらえたら最高です！」

2024年のうちにやっておきたいことは？

KENSHIN「今年、愛媛のライブ公演の空き時間に、下灘駅に寄れなかったのが心残り。海に近い絶景の駅なので、再チャレンジしたいです」**REI**「格闘技の『RIZIN』を大晦日までに何試合か観戦したいですね」**TETTA**「格闘技といえばスパーリングをやりたい！」**HAYATO**「今使ってるiPhoneの充電ケーブルが挿せないので、修理するか買い替えるのが目標です。ワイヤレス充電だけだと不便で…」**TETTA**「そろそろEIKUも、本当にやりたいことを言っていいんだよ？」**EIKU**「スパーリングをしたいです」**TETTA**「おー!!」**REI**「あなた、それを言わせたかっただけでしょ」**HAYATO**「二人とも軽めにやってくださいねー」**TETTA**「お互いケガしてライブに出られなかったらタイヘン！」**NAOYA**「僕はおいしい天ぷらを食べに行きたいです。カウンターの…」**TETTA**「回らない天ぷらね」**REI**「回転寿司じゃないから！」**NAOYA**「ナスの天ぷらが好きです」**5人**「ナス！」

メンバーの中でお祭り騒ぎな人は誰がどう見てもTETTA!?

HAYATO「REIかな」**REI**「俺じゃないだろ！」**TETTA**「REIは根っからの陽キャなので」**REI**「ふざけんなよ！」**TETTA**「うひひ！」**KENSHIN**「一番騒がしいのは絶対にTETTAです」**HAYATO**「陽キャ超えて太陽に近い存在です」**TETTA**「すばらしい！」**NAOYA**「クールな人は、誰もいないですね」**HAYATO**「普通、グループに1人はいるでしょ」**TETTA**「うちはクールNGなので。いたとしてもキャラを崩壊させるのが僕の役目です」**KENSHIN**「でも、REIも結構騒がしいよ」**TETTA**「そうそう。REIが陽キャの黒幕だから」**REI**「僕は仕事としてキャラを演じているんです（キリッ）」**EIKU**「この二人がいると、相乗効果でずっとお祭り騒ぎです」

#推しコメント

まい「ワンエンのいつも前向きで一生懸命な姿を見て、苦手なことも失敗してもいいからまずはやってみよう、と思えました」**ぽぬ**「いつも大きすぎる愛と優しさでSWAGを包んでくれるところ！」**ゆうか**「歌もダンスも様々なジャンルを表現されてて、すごいです、ほんと！」**ぬぬ**「海外に向けてもたくさん発信してくれるワンエン！　ワンエンのおかげで友達ができて海外でも推し活楽しんでいます！」**煩悩**「SWAGのことも、こっちが不思議になるくらい想っててくれてありがとう。もっと大きな景色を見れますように」

"Jatin Pop"を確立して初の新作！3rd EP『Fiesta』が発売中！

ラテンツアーを経て、Latinカルチャーを取り込みJ-POPとLatin Musicを融合した独自の路線〝Jatin Pop〟に発展。まさにお祭り気分で爆上がる表題曲『Fiesta』を含む様々なジャンルの新譜6曲を詰め込んだ、聴きごたえたっぷりのEP。

47737



まるで絵本の世界！ パン選びから楽しいパン屋さん♪

店内にパンのディスプレイとして約3mの船が飾られており、店内はまるで絵本の世界に出てくるパン屋さんのよう。お客様にワクワクしながらパンを選んで頂けます。パンの種類も豊富で、惣菜パンや菓子パン、ハード系やドーナツなど、子どもから大人まで幅広い世代に人気のメジャーなパンから、料理にピッタリのフォカッチャやリュスティックなどもご用意。また、卵や乳製品アレルギーの方にもおすすめの豆乳食パンも大人気！「ワクワク」と「美味しい」を是非当店で♪
カレーパン ¥290　豆乳食パン1斤 ¥340

Bakery B-load.（山陽小野田パン屋）
050-8882-6623
山口県山陽小野田市西高泊1185-1

47710



強み・悩み・子育て経験が役に立つ 笑顔のママに変われるかもしれない！

子ども達との時間、家族時間を優先しながら、ママの心を整えて、あなたの子育て経験×筆文字アートスキルを活用できる講座です。
「にこふで」筆文字の中に顔文字（にこちゃん）を描いた作品を手に取ってくださった方が、一瞬で笑顔になれますようにと、願いを込めて描いています！

わたしの夢は【子どもの居場所】をつくること
2024.11月に自宅をリフォームして、子どもの居場所として、NICO HOME（ニコホーム）OPEN予定！

にこふで
【お問い合わせ：Afn】050-3539-0238
山口県光市浅江7

45680



手作り♪あなただけの オリジナルマルチケース

厳選した布地を使い、手縫いで作っています。持ち運びに便利なマスクケースやお札ケース、ちょっとした小物入れにお勧めです。

《ミニトマトやドライトマトも作ってます♪》
何故か売り切れ続出の当園のトマト！甘くて丁度いい酸味が後を引きます。そのミニトマトで作ったハードタイプとセミタイプのドライトマトも、おやつやスープ、オイル漬けに人気です。

江月庵（仁枝農園）　050-3539-0232
hand.b13.c@gmail.com
愛知県豊橋市西七根町北浜辺140

47107



全ての人が共に助け合い、豊かで充実した生活と社会作りを目指します

三重県四日市市にある、障害をお持ちの方を対象にした事業所です。
「生活支援センター4LIFE」、「生活介護事業所ぱれっと」、「相談支援事業所mixer」と、3つの事業所を通じて将来を見据え、自宅以外で安心安全に過ごせる場所の提供を行っています。
利用者さまにとって心地よい場所であり続けられるよう、私たちは皆さまと一緒に成長していきます。
一人ひとりの状況やニーズに合わせたケアで、安心して任せられるサービスを提供させていただきます。

NPO法人 **プラグ**
0595-86-5316
【法人本部】三重県亀山市アイリス町13-67

47748



肌に優しいフェムケアアイテムをもっと手軽に

VIOなどデリケートゾーンをはじめとした全身に使える、肌想いなボディクリーム。非常に粒子が小さいスクワランが肌の角質層まで浸透。毛穴の汚れや、古い角質のケアにもおすすめ♪
（定期便送料無料）

Espreve（株式会社クレッシェンド）
092-518-0854
福岡県福岡市博多区博多駅前3-12-21 4F

47729



根元ふんわり、毛先はしっとり収まる

シャンプーとトリートメントをあわせて使用することで、栄養成分が髪の深部まで浸透。毎日の自宅ケアがサロントリートメントのような効果をもたらします。◉S.ence シャンプー（300ml）&トリートメント（300g）セット ¥5,940
（送料 全国一律 ¥500）

Sics Scissors
045-744-9418
神奈川県横浜市旭区南希望ケ丘55-21

46706



「任せれば間違いなし」 愛車の美しさに感動を

鹿児島県南九州市にあるカーコーティングの専門店。カーコーティングを中心に、車内清掃（シートクリーニング）、ドラレコ・ナビの取り付け、オイル交換、タイヤ交換など、車に関することなら何でもご対応可能です。お客様のカーライフがより豊かになるようなサービスを心がけておりますので、南九州市、南さつま市、枕崎市にお住いの方は、ぜひご利用ください。

Coating Shop **ProPer**
【お問い合わせ：Afn】050-3539-0238
鹿児島県南九州市知覧町西元5481

31405



もっと多くの方に "頑張る"を届けたい

僕のところに来る人は必ず『頑張る人』なんです。頑張っている人の身体は疲弊している。東京・大阪・鳥取で頑張っている人を、これまで学んだカイロプラクティックで応援します。◉ゆがみ検査・生活習慣指導・姿勢矯正
初回 ¥16,500

株式会社 **sag olun**（サオロン）
050-3539-0238
鳥取県米子市東倉吉町134-7 2F

47741



音楽を通して心も体も豊かに変化♪

親子リトミックと施設訪問を主に秋田県にて活動中♪生後2ヶ月～就学前のお子さん対象。ママやパパと触れ合いながら、音楽を一緒に楽しむ時間を過ごしませんか？只今年齢別の定期クラスと個別レッスンを準備中♫リトミックレッスン（1回）¥1,000～

ことばリズム教室 **ゆきんこ**
【お問い合わせ：Afn】050-3539-0238
【Afn】大分県大分市原新町11-27

47739



生活の中に豊かな彩り

外出が難しい方でも、ご自宅や施設などに施術者が伺い、エステやネイル、メイクが楽しめるサービスです。ケアを通して楽しみが生まれ、生活に彩りが増える…そんな時間をお届け。まずはお気軽にお問合せください。◉ケアエステ・ネイル・メイク ¥1,500～¥4,000

訪問型介護美容 **彩葉**　070-4751-4690
【Instagram】@iroha_carebeauty
山口県下関市彦島江の浦町9

47322



木彫刻×ASMR

木彫刻をより身近に感じてもらいたいという想いからYouTubeにてASMRを始めました♪木彫刻の作業工程を見ながら、トントンと心地よく響く音をお楽しみください。新作動画も製作中！チャンネル登録よろしくお願いします♪

NIPPON ASMR Carving（まえだ彫工処）
【お問い合わせ：Afn】050-3539-0238
大分県大分市原新町11-27

47716



抜毛症・脱毛症・育毛に特化した美容室

抜毛症のお客様の声で抜毛抑制ウィッグを開発しています。抜毛抑制ウィッグの概要、お問い合わせはQRよりお願いします！（施術中はお電話に出られない場合がございます）

SHIKOU　078-261-2022
https://by-shikou-lp.ivalue.space/
兵庫県神戸市中央区琴の緒町5-7-4 202

45613



医療機関と連携した地域包括ケアの活動

日常業務の他に、医療機関と連携し、在宅療養の高齢者を見守る体制を取っています。居宅への薬のお届けや、介護施設での服薬指導、生駒郡・北葛城両郡7町が共同創設した休日応急診療所の調剤にあたっています。

メイプル薬局 平群店（有）スリースターズ
0745-46-2170
奈良県生駒郡平群町大字三里384-1

28850



航空作戦シミュレーションゲーム 「バトルオブブリテン」

「制圧する為に〈頭〉を使え！」ミリタリー好きの皆様に是非遊んでほしい本格派のシミュレーションゲームの登場！その名は、航空作戦SLG「バトル・オブ・ブリテン～Battle of Britain～」。あなたが練った作戦で航空機達を操り、勝利を得る。「考える」ことで心も身体も健康に！ご自宅で楽しく学びながら遊べるSLGです。プレイヤー随時募集中！詳しくはHPにて！

【基本プレイ無料】拡張機能 ¥100～

株式会社 **日本ゲーム製作所**
042-379-4075
東京都稲城市大丸139-4

Beauty Life Trend Feel Information

47694



美しく年を重ねる選択肢 ケアブランド「vielle」誕生!

matin(マタン)朝用ヘアオイルは、濃密集中補修でしっとりとツヤ髪へ導きます。nuit(ニュイ)夜用ヘアオイルは、エルデュウ*※セラミドが毛髪内部のラメラ液晶構造を修復し、硬くなった髪に柔らかさとしなやかさを与える。

vimu(ビミュ) 090-7763-8944
https://vielle.base.shop/
兵庫県神戸市中央区北長狭通2-5-17

41604



コロンとかわいい♪手作りベビーカステラ

おやつにお勧めなベビーカステラ。気持ちを込めて全部手作業で丁寧に焼き上げています。素朴さの中のしっとり感、甘すぎず、冷めても美味しい!店頭のみの販売なので、お近くに来たら是非ご注文を。

日本城カステラ
050-3539-0238
大阪府大阪市住之江区新北島3-1-12

46904



これはクセになる! お店で大好評「コーレーグ酢」

泡盛の代わりにお酢で島唐辛子を漬けこむことで、さっぱりクセのある旨さに仕上げました。お刺身や野菜炒めはもちろん、日頃のお料理のアクセントにお勧めです。
50ml ¥650　100ml ¥850
(送料¥630〜)

食堂 来〜れ〜ぐぅ〜酢
050-3539-0232(注文専用)
沖縄県沖縄市上地2-11-14-1F

41391



衝撃のシェイカー不要! コップで混ぜるだけの「とけるちゃん」

「おいしすぎて止まらない!」コップで混ぜるだけ、新・ジュース感覚プロテイン。美容とダイエットにもおすすめ。250g ¥2,980(送料無料)

Origin Tree 公式直営店 050-5538-7424
https://www.rakuten.co.jp/tmartr/
千葉県千葉市美浜区中瀬1丁目3番地

47721



もぎたて!毎日食べたいりんごありますよ♪

見た目はよくないけど、葉の光合成でできた養分をどんどん吸収させて育てました。甘さとみずみずしい味わいが絶品の「葉とらずふじ」。抜群の美味しさをぜひ確かめて下さい。11月中旬より発送。

鹿内農園 050-3539-0232
https://shikanai-farm.com/
青森県青森市浪岡樽沢村元527-1

47746



米粉のふわふわしっとりシフォン

新潟県産コシヒカリの米粉100%の生地を、お鍋で1台ずつ丁寧に焼き上げています。優しい甘さで年齢を問わず人気。味のバリエーションは酒粕や梅干し、たくマヨなど幅広くご用意♪カットシフォン ¥300〜 ホール(プレーン)17cm〜 ¥1,800

シフォンケーキのお店 アニス 080-5506-7314
【Instagram】@anise.chiffon
新潟県新潟市中央区女池3丁目1-10 2B

47738



墨の香りと木の温もりが包む『書×カフェ』

書を身近に感じて欲しいとの想いから誕生。ギャラリー内の作品は全て購入でき、コーヒーやケーキなどをお供に書を鑑賞する事も可能です。単発レッスンや段位取得が可能な教室も行っております。書のオーダーも受付中。

ギャラリー&カフェ 時々教室 書cafe
0833-48-9395
山口県下松市美里町2丁目5-14

47657



【デザイン性×機能性】ワンランク上のコーヒー好きなあなたへ贈る「コーヒーカプセルホルダー」

鎌倉で建築設計と、オリジナルデザインのインテリア雑貨や家具を制作するアトリエ『suzuki design』から誕生した「コーヒーカプセルホルダー」。カラフルな「カプセル」と「カプセルの箱」が空間を彩るインテリアに。カプセルの残数とコーヒーの種類が一目瞭然。最大49個収納可能で、選択や補充も簡単に行える「機能性」と、長く使える金属製で主張しすぎないシンプルな「デザイン性」を両立させた、スタンド型ホルダーです。【受注生産】¥26,400(送料¥1,000)

suzuki design 090-2534-0074
https://suzukidesign.base.shop/
神奈川県鎌倉市扇ガ谷1-1-23

47047



プチプラアクセサリーのスタンダード!

手頃の価格で、いつものスタイルに華を!CCopanのアクセサリーは、あなたの魅力を引き出し、さらに美しく。ピアス ¥980(送料込)

CCopan 050-7117-1416
https://www.amazon.co.jp/ccopan
埼玉県久喜市青毛3-3-2

47740



家に帰ると"着たくなるエプロン"

日本の割烹着から進化した、新しいタイプのワンピース型エプロン。動きやすい素材で軽量、撥水性もある機能性と、女性らしい可愛いデザイン性を兼ね備えています。毎日の家事の時間を好きになる。そんな願いを込めて一点ずつ制作しています。

Fairy Godmother 050-7114-0096
https://www.fairygodmother.jp/
大阪府岸和田市上野町東1-26-211

47085



虹の樹と桜に囲まれたペットの供養台

「メモリアルロード虹」は、開花液を入れることで虹の木と桜の木に花を咲かせることができる、創作ペット供養台です。本商品には、供養台と開花液、説明書、「虹の橋」からの手紙が入っています。
いつか可愛いペットと再会出来れば
Let's us cross the Rainbow Bridge together.
一緒に「虹の橋」を渡って行きましょう。

幅:30cm　奥行:20cm　最大高さ:10cm
¥16,500(送料無料)

株式会社 プランユード
050-3045-1533
京都府京都市伏見区深草西川原町36-1

47752



海外輸入製品をお安く取り扱っております

親子でリンクコーデ出来るシンプルなデザインのワンピース。サイドはリボン装飾のかわいいパフルスリーブになっています。

♡大人size(M、L)
♡kids size(80〜130cm)
各1着 ¥3,500(送料無料)

Flora Chu Lip 090-4058-0321
https://florachulip.shopselect.net/
東京都港区六本木三丁目2番1号

41860



画廊ソワをopen致します

小田急線向ヶ丘遊園 北口から徒歩1分。若手作家・新鋭作家・物故巨匠作家を取り扱っております。
是非、ご来店ください。
◉画廊ソワ〈担当:千葉〉090-8501-9985

画廊ソワ 044-299-8517
https://galerie-soie.jimdosite.com/
神奈川県川崎市多摩区登戸2091-1 2F

46998



発行/22世紀アート
Kindle版・252頁
定価/¥800

『山と生きた裁判官』その人生と山旅の記録

ときに心が苦しくなったり、疲労を感じてしまうことがあると思います。そんな時こそ、山をはじめとした自然が心を癒し、励ましてくれるはずです。まさに、そんな山とともに人生を歩む著者の姿を本書で感じて頂ければ嬉しく思います。

清 雄策
【お問い合わせ:Afn】050-3539-0238
大分県大分市原新町11-27

46919



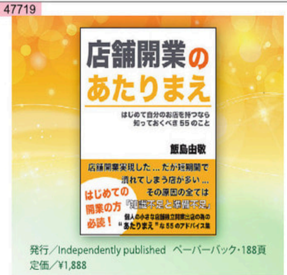
ペーパーバック・88頁
定価/¥1,540

『スル〜っとトントン拍子に稼げる天職につながる本』

ただの主婦だった私でも、天職で稼げるように。天職につながれば人間関係やお金、健康もうまく回り始める。私のエピソードから天職につながるプロセスを解説します。
発行/Independently published

今坂 千鶴
【お問い合わせ:Afn】050-3539-0238
大分県大分市原新町11-27

47719



発行/Independently published　ペーパーバック・188頁
定価/¥1,888

『店舗開業のあたりまえ〜はじめて自分のお店を持つなら知っておくべき55のこと』

この本は、店舗開業の実務的なノウハウや開業までの攻略方法をお伝えするマニュアル本ではなく、開業計画に着手する前の段階の「独立・開業・出店における基礎中の基礎」をたくさん助言する本です。読めば恐らく「なんだ〜聞けばあたりまえのことばかりだわ」と思うでしょう。中規模、大規模企業の出店向けではなく、個人の人が志すような小さなお店の独立開業を対象とした「おたすけ基礎ノウハウ集」。「店舗開業のあたりまえ」にあらためて目を向け、今後の店舗の独立・開業・出店、運営への考え方を真剣に見直してください。

飯島 由敬
【お問い合わせ:Afn】050-3539-0238
大分県大分市原新町11-27



BMSG TRAINEEを一冊丸々大特集

アールオム **ar HOMME** vol.2 大好評発売中！

SKY-HI氏が手がける“BMSG TRAINEE”を128pにわたって深掘り！先輩アーティストたちとのスペシャル対談など読み応え100点満点♡

『ar』から2023年に創刊した、注目の男性タレント・アーティストを深掘りするメンズ別冊『ar HOMME』の第2弾では、BMSG TRAINEEを大フィーチャー！
BE:FIRSTを生み出したオーディション番組「THE FIRST」出身のRUIとTAIKI、MAZZELを輩出したオーディション「MISSIONx2」出身のKANONら3名を筆頭に、計13名のトレーニーたちの知られざる素顔を初お披露目。
さらに、トレーニーたちの憧れ的存在でもある先輩アーティストとのスペシャル対談も実現！
BE:FIRSTのSOTAとMANATO、MAZZELのTAKUTO、そしてCEOであるSKY-HI氏らとオーディション当時の秘話や今後のアーティスト像、BMSGの未来についてアツ〜く語っていただきました。
未来の日本の音楽シーンを担う彼らから目が離せない！

￥2,200
撮影：楠本隆貴
総ページ数：128p
発行元：主婦と生活社





Yunth My own beauty blossoms
毛穴汚れ＆くすみ*1を同時にオフ！
生炭酸泡*2 洗顔フォーム
New!
毎日の洗顔で
クリアな透明肌*3へ
Point
炭酸刺激 × 温感で毛穴くすみ*1汚れにアプローチ
生ビタミンC*4含め、美容液成分はなんと84%！*5
フローラルブーケの香りでまるでスパ気分
毎日のスキンケア、もっと手軽に、もっとリッチに。そんな願いを叶える新しい洗顔アイテムが登場。その秘密は、10,000ppm という驚異の高濃度炭酸。この泡が肌に吸いつくように密着し、まるでエステ帰りのような明るくつるんとした印象に導きます。
忙しい時には、泡立て不要でサッと使える手軽さは魅力的。短時間で、生炭酸泡*2が頑固な毛穴汚れをしっかりとオフしてくれます。さらに、毛穴よりも小さいサイズだから、洗い残しの心配もなし。洗顔だけで、まるでワンランク上の肌を手に入れたかのような感覚を体験してみませんか？
Yunth
Pure VC White Clear Foam
My own beauty blossoms
生VCホワイトクリアフォーム
120g 3,960円(税込)
yunth.official
Ai ロボティクス info@yunth.co.jp https://yunth.jp
*1 古い角質汚れによる *2 噴射剤（二酸化炭素）による新鮮な起泡のこと *3 うるおいによる
*4 アスコルビン酸（保湿） *5 水を含む

パンなの？ わんこなの？

「いーすとけん。」のあたらしい本、できたてほかほかです♡

キャラ雑誌『ね～ね～』でも大人気！





パンの生地をねかせていたら
いつのまにか現れたパンのわんこ
「いーすとけん。」
酵母菌なのか、犬なのかはわからない…。
ふだんはこっそりパン屋さんのパンに
まざってくらしているよ。
大人気キャラクター「いーすとけん。」の
かわいくて、ちょっぴりせつない
4コマ＆ストーリーマンガの最新巻が大好評発売中！
やさしい世界がほかほかココロをあっためます♡

『いーすとけん。 世界のわんこのパンマルシェ』

絵と文：kodama　定価：1150円（税込）
オールカラー104ページ
電子書籍版も好評発売中

かわいすぎる♡ いろんな性格の いーすとけん。たち



なかま思いだったり…



あまえんぼうだったり…

推しいーすとけん。がきっと見つかるよ♪



おしゃれだったり…



自由すぎたり!?

世界のパンマルシェでは 新しい出会いがいっぱい♪



1～3巻も 大好評発売中！



『いーすとけん。 パン屋でくらすわんこたち』
定価：990円（税込）



『いーすとけん。 ふかふかわんこのつめあわせ』
定価：990円（税込）



『いーすとけん。 パン屋のわんこのちいさなぼうけん』
定価：990円（税込）

主婦と生活社　〒104-8357 東京都中央区京橋3-5-7 TEL03-3563-5121 https://www.shufu.co.jp お近くの書店に本がない場合は、その書店でご注文いただくか、ブックサービス（TEL0120-29-9625）または、パソコン・携帯電話からネット書店にご注文ください。


トータルビューティー
会員様数
367万人突破
愛され続ける美の歩み
※1979年～2024年10月1日時点
みなさまに育てていただいて
46年
ジェイエステのここが違う！
お客様から先にお金を預かりません。※
だから安心※なのです。
※当社の推奨するお支払いで決済した場合
光脱毛を最初に全国展開した会社
光脱毛のパイオニア
口コミ&紹介サロン来店率
72.2%※1
人に紹介したくなるサロン
フェイシャルエステ
373万人以上※2
創業当時からの実績と技術
自社開発化粧品累計販売本数
1,000万本達成※3
会員様の3人に1人は購入している※4
※1: 2023年10月1日～2024年10月1日までの契約者数より算出。※2: 会員・非会員を含めた合計人数。2024年10月1日時点。
※3: 2024年10月1日時点 ※4: 2011年～2023年までの契約内容より算出。【算出元】当社データベース
培われた信頼の技術、コースを選択して
映える美肌へ！
選べる全6コース！
お肌の悩みに合わせてコースを選択できます
毛穴ケア
リラックストリートメントケア
ハリツヤアップケア
美白*集中ケア
光コラーゲンケア
光美白*ケア
選べる！ フェイシャルエステ
体験2回
2,200円※1※2（税込）
とことんお肌に優しくこだわり進化した脱毛！
選べる5部位 ＋ 両ワキ12回脱毛
ヒアルロン酸 & アルブチン配合保湿ケア付き
330円※1※3（税込）
乳酸ピールで、角質をオフ！ ふっくら白雪肌へ
ホワイトスノーピール
フェイシャル体験1回
3,300円（税込）
※ジェイエステで当施術がはじめての女性1回限り
顔脱毛［ひたい・両Cライン・口周り・両フェイスライン・両頬・あご］
デリケートゾーン脱毛
［トライアングル上／下・Iライン・Vライン・Tバックゾーン］
いずれか体験2回
2,200円※1（税込）
esthetic
TM & © Fleischer Studios, Inc.
全国で見つかるキレイのパートナー
ジェイエステティック
ご予約お待ちしております
0120-169-119
受付時間：平日・土曜／10:00～19:00 日曜・祝日／10:00～18:00
www.j-esthe.com ［一部店舗は定休日あり］
【※1】ジェイエステご利用がはじめての方に限ります。【※2】1ヶ月以内で2回ご来店いただきます。【※3】表示価格は、選べる5部位×各1回+両ワキ12回(5年間無料保証付き)の合計金額です。選べる部位脱毛は、顔／うなじ／胸(乳房)／Iライン／トライアングル上下／Tバックゾーンを除く全身18部位から5部位お選びいただけます。●*美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐことです。●体調(持病・治療経歴・皮ふ疾患・薬の使用など)や、お肌の状態(色素斑・皮ふ炎・美容整形・アートメイクなど)、インプラントや歯列矯正をされている方は、ご契約をお受けできない場合がございます。●脱毛は毛周期に合わせて2～3ヶ月に1回のペースでご来店いただきます。生理中はデリケートゾーン脱毛の施術をすることができません。●当店のカウンセリング及びエステティックサービスは中学生以上の方よりお受けしておりますが、中学生・高校生・高専の18歳までのお客様が当店のカウンセリング及びエステティックサービスをお受けになる際、親権者のご同席が必要です。●掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。●詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。
働きながらキレイになれる
エステティシャン募集！
休日 週2日以上
年齢不問
全身脱毛 無料
オリジナル化粧品プレゼント
好きな店舗で勤務可
頑張った分 賞与にプラス
永年勤続 表彰有
Check
求人専用ダイヤル【人事部】受付時間 平日9:00～19:00
050-1704-1210

Present & Information

Trend Topics

02



▶「ロクシタン」の人気セラムがパワーアップ&リニューアル

「ロクシタン」の大ヒットアイテム、イモーテル オーバーナイトリセットセラム(30mℓ／¥9,790)がさらにパワーアップ！　メラトニン同様の作用と高い抗酸化力を持つ、クチナシエキスを新配合。たぐいまれなる力を持つ花・イモーテルから抽出した2種類の成分が肌の酸化と炎症にアプローチ。いつものスキンケアにこれ1本を足すことで、忙しい時でもまるで6時間しっかり睡眠をとった後のようなハリツヤ肌へ導きます。㊐ロクシタンジャポン カスタマーサービス　☎0570-66-6940

01



▶"Wの保湿力"で肌の内側から潤いで満たされる、シームレスなちゅる肌に♡

「RMK」の大人気"Wトリートメントオイル"シリーズから、どこまでも心地よく、みずみずしい潤いが続く化粧水、RMK Wトリートメント ローション(160mℓ／¥4,180)が新登場。水性と油性の"Wの保湿力"が肌を整え、軽やかでフレッシュなテクスチュアで潤いヴェールを瞬時にまとわせる。乾燥によるゴワつき・カサつきのない、シームレスな透明感あふれる肌を今すぐGETしよう。㊐RMK Division　☎0120-988-271

04



▶今トレンドの"シャルドネの香り"を好きな時に、好きなだけ楽しめるようになりました!

今秋大注目な"シャルドネの香り"を楽しめるヘアオイルやボディミストなど豊富なラインナップが、「フィッツコーポレーション」の計6ブランドからデビュー。ジューシーで色っぽい香りのハンドクリームや、出先でも手軽に香りを楽しめるヘア&ボディミスト、秋の落ち着いた気分にぴったりのメロウシャルドネの香りが広がる香水など、好きなアイテムでお気に入りの香りをまとおう。㊐フィッツコーポレーション　☎0120-79-5772

03



▶敏感肌の人の髪問題を解決すべく、潤い成分たっぷりなヘアケアが登場

乾燥性敏感肌の人の髪のパサつき・広がりを考えたスキンケア発想・「キュレル」潤浸保湿 モイスチャーヘアクリーム(70g／¥1,760[編集部調べ])が誕生。キューティクルを補修し、髪のバリア機能をUP。100%スキンケア成分の処方を配合し、指通りなめらかな髪へ。さらに、根元から隙間なく潤いを与えたい人には潤浸保湿 モイスチャーヘアパック(200g／¥1,485[編集部調べ])がぴったり。髪全体にまんべんなく潤いを閉じ込めて360度満ちたりヘアをGET。㊐花王　☎0120-165-698

06



▶繊細デザインに一目惚れ♡毎日のケアタイムをよりHAPPYに

ホイップのようなふわふわテクスチュアが肌にスーッとなじみ、摩擦レスにメイクを落としてくれる、「フラワーノーズ」のミッドサマーフェアリーテイルズ コレクション クレンジングバーム(110mℓ／¥3,850)。魔法の瓶をイメージした精巧な彫刻が目を引くデコラティブなパケが、ケアタイムをより豊かな瞬間に♡　100%天然由来の植物油脂を使用し、肌への負担を極限まで軽減。ほんのりレモンの香りで気分もリフレッシュ！　㊐ブリリアントプラス　☎03-6222-9839

05



▶プラセンタエキスをふんだんに詰め込んだリッチなクリームでナイトケアを

独自の技術によって有用成分を豊富に含んだ国産馬プラセンタエキスを採用した「NANO」のエンリッチ ナイト クリーム(50g／¥22,000)で、揺らぎ肌とオサラバ。プラセンタエキスとは、子宮の中で胎児の発育をサポートする胎盤から抽出したエキス。馬由来のプラセンタにはアミノ酸やビタミン、ミネラル、酵素といった栄養あふれる成分が豊富に含まれており、日々のストレス・疲れなどによる揺らぎからあなたをプロテクト。㊐梓生　nano-cosme.com


Pearl White
透明感あふれる
輝く白い歯
製薬会社と開発した、歯を白くする
ホワイトニングシリーズ 薬用パールホワイト
公式アンバサダー
AKB48卒業生 前田亜美
@cosme
メンバーの約99%が★4以上の好評価
集計期間:
2021/11/01〜2022/10/31
パールホワイト プロ シャイン 40g/120g
医薬部外品・ホワイトニング ハミガキ
パールホワイト プロ シャイン PG 40g/120g
医薬部外品・ホワイトニング ハミガキ
パールホワイト プロ EX+mini 10ml
医薬部外品・ホワイトニングジェル
パールホワイト プロ EX+ 30ml
医薬部外品・ホワイトニングジェル
お取扱い店
ロフト、ハンズ、アインズ&トルペ、ウェルシア薬局、クリエイトSD、カワチ薬品、サツドラ、ヤックスドラッグ、Vドラッグ、ライフコーポレーション、ドラッグストアセキ、各バラエティーショップ、ドラッグストア、Amazon、楽天、Biken mall、その他販売中!
※一部お取扱いしていない店舗がございます。店舗に直接お問合せください。
お試しホワイトニング新登場!
7日間のトライアル
1,280円 送料無料!
NEW
プレゼント付き♪
株式会社 美健コーポレーション 東京都中央区銀座7-15-18 銀ビル2階 0120-444-901

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

Editor's Addict

エディトリ

おしゃれの秋、美容の秋…。今月も編集部員は物欲でいっぱい♡　部員のハートを射止めた、お気に入りアイテムをチェック！

01

私の美容人生の中で、最も重量課金してよかったものの一つが眉毛アートメイク（あと歯科矯正）。休日朝からずっとすっぴんだろうが、プールで元気に泳ごうが、ぼけてないんです、顔が。眉毛がきちんとしているだけでこれほど顔の印象がちゃんとするのか…！と感動すら覚えます。今回は5年前にやった他院のアートメイクのレタッチに。元場さんの施術は表情の癖や眼筋の動きまで見て形を決めてくれるので、違和感ゼロの仕上がり！　迷うくらいなら思い切ってやった方がいいです、マジで。



編集長
足立春奈

近況報告

去年までヒステリックなくらい日傘をさしていたのですが、愛するサンバ●アが破けたこともあり、今夏は「無理せずやれるだけ」スタイルに。行動も制限されず、これが意外といい感じ。顔は相変わらず死守してますが、腕焼けを特に気にせず、思いっきり農業体験したのも楽しかった！

5年ぶりのおすすめです！
やっぱり眉アートメイク最高





下がアフター。見て、この美眉！



ITEM
BBクリニック
眉毛アートメイク

PRICE
¥90,000～

DATA
Instagram
@misaco_nurse

02

キラキラカバーで
旅行バッグの中でも
すぐ見つけられるぞ～♥

ITEM
minimute
パスポートケース
（シルバー）

PRICE
¥16,500

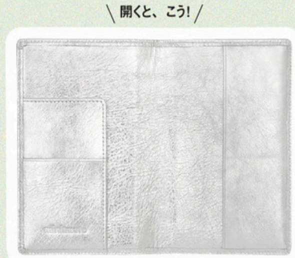
DATA
エムピバレッジ
☎070-6513-9657





さりげないロゴもキュートですな♡

開くと、こう！





編集部員
平間圭絵

近況報告

10/4に『ar HOMME vol.2』が発売になりました～！（セルフ拍手）　この夏の思い出は全てこの本に捧げたと言っても過言ではない（笑）。13人のキラキラしたトレーニーたちが眩しすぎてクラクラ注意報です♡　ぜひご一読を♡

円安は止まらないけれど、コロナ禍からの反動もあり絶賛旅行（特に海外）に行きたい欲が暴走中！　でも、いつも飛行機に乗る時「あれ、チケットどこしまったっけ…」とむき出しのパスポート片手にあたふた。そんなドジっ子から脱出すべく、キラキラお目立ちケースにロックオン！　パスポートや搭乗券をきれいに整理しスマートに過ごせるだけでなく、シルバーカラーが大荷物の旅行バッグの中でもバツグンの存在感ですぐ見つけられること間違いなしデス♡

毎日更新されているarwebやインスタ、Xも要チェック

arweb
https://ar-mag.jp/

Instagram
@ar_magazine

X
@ar_mesugirl

TikTok
撮影のオフショットなど公開中

03



美肌に目覚めた
アラフォー男子の
強い味方！

ar編集部に転職して起きた一番の意識改革は、仕事への取り組み方？人間関係？　いえ、スキンケアへの考え方です。肌がきれいなことでこんなに清潔感が出て若く見えるんだ！と思い知らされました。その学びから知ったのが「リヤングジェー」のスキンケアクリーム。洗顔後に塗るだけで乾燥、ニキビ、シミから肌を守ってくれる優れもの。爽やかな柑橘系の香りも◎。我が家のかわいこちゃん（2歳娘）に嫌われないように、きれいな肌をこれでキープし続けます！

ITEM
Re:young J
All Care Routin Cream

PRICE
¥4,400

DATA
Celvoke
ce-customer@celvoke.com



編集部員
佐々木 優

近況報告
夏に咲く花の中で"サルスベリ"が一番好きなんです。理由は幹がツルツルしてきれいだから。街の一角にたまに出現するサルスベリ群を見つけると、なぜか写真を撮ってしまいます。近況写真は最近見つけたサルスベリスポットです。

04

マイベスト・ゴールドコスメ最優秀賞受賞、確定です

秋冬は、ゴールドがひとつのトレンド。私の中の"ベストゴールド最優秀賞"を受賞したのは、シャネルのダイヤモンド ダスト ドゥ シャネル。シャネルがお得意とするこの美しいエンボス、凄。真冬のロマンティックなゴールドの華やかな輝きをお肌にまとうと、それはそれは、格の高い冬グロウなお肌に仕上がるのです。あまりにきれいすぎて、何度もこの質感にうっとりしてる。肌が内側から繊細にクワイエットに輝くと、気持ち高まる♡♡　大きめのパッケージとゴールドのロゴも希少で尊いので、完全優勝です！



編集部員
塩田美和子

近況報告
徳川家康様が祀られている日光東照宮にて、大吉当てた！「いつわりのない寔（本当）の道」「宝玉はどこに置いても堂々たる光を放つ」、要するに「今の自分をまっすぐに信じろ」ってことでした。ご自愛号にぴったりの嬉しい大吉♡

ITEM
シャネル
ダイヤモンド ダスト
ドゥ シャネル
（フェイスパウダー）

PRICE
¥13,750

DATA
シャネル
カスタマーケア
☎0120-525-519



05

人肌恋しくなる季節、ふわふわアイテムで癒されちゃいましょ



ITEM
HEY! Mrs ROSE
Flower Fur Bag　レッド

PRICE
¥8,800

DATA
キャセリーニ
☎03-3475-0225

夏が終わるのは少し寂しいけど、秋冬の楽しみの一つが"モコモコアイテム"。触るのはもちろん、見るだけで心が癒されるから大好きなんです。展示会で一目見た時から気になっていたこのバッグ、アジアンテイストな柄と遊び心溢れる缶バッジのバランスにきゅんきゅん！　クローゼットの8割が白黒アイテム人間としては、このルックのようにバッグを差し色にしてコーデを組みたい♡　寒くなりだす季節こそ、バッグや小物たちをパヤパヤさせていきたいです。





編集部員
常盤春花

近況報告
今夏は花火にプールに海に…小学生ばりに謳歌した自覚あり。おかげで「肌焼けたね」と言われることが増えました（汗）。写真は夏休みに行った福岡の「THE LUIGANS」のナイトプール（入っていないけど）。お休みした分、頑張るぞ〜。

HOROSCOPE

10月11日～11月11日



恋愛運 Best3

1位 蠍座
2位 魚座
3位 獅子座

灯台下暗し的な愛に気がつく蠍座。魚座には、まるでドラマのような展開が。絆が強くなるのが、嬉しい獅子座。

全体運 Best3

1位 双子座
2位 天秤座
3位 蠍座

金星の刺激で美意識の目覚めがある双子座。天秤座はメイクの工夫が運気UPのカギ。幸運体質へと美しい変身をとげる蠍座。

今月のメッセージ

「〝どうせ〟なんて口にしてはだめよ」

美容院でシャンプーを待っていたら、目の前の女の子たちが「どうせだめだよね」「このままでいいんじゃない」「でも、今のままだと辞めさせられちゃうかも」なんて。書類に目を落としながら暗い表情でヒソヒソ…。ここで私の心の声。〝どうせ〟なんていう言葉を使ってはダメだよ～。この言葉、人から好奇心と行動力をそぎ落とし、可能性を狭めてしまう厄介な魔物。生物学者のダーウィンも言ってますよ、「最も強いものでもなく、賢いものでもなく、生き残るのは変化をするものだ」と。変化の先に未来がある！どうせだめだからと諦めてしまう発想だと最初から負け戦。「あの洋服…どうせあたしには似合わない」とサイトなどを見て諦めているあなた。〝どうせ〟は禁句。その考え方、少し変えてみましょうね。

エミール・シェラザード（神野さち）

1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター
青竹絵理子

1990年、京都生まれ。インテリアメーカーに勤めたのち、フリーのイラストレーターとして独立。ユーモラス&スタイリッシュな絶妙バランスのイラストで、書籍や広告など幅広く活躍中。Instagram：@ericomic_　HP：erikoaotake.com

Sagittarius 射手座
11/23～12/21



停滞運が解除されます。心のデトックスとともに運気はゆるやかに上昇開始

全体運 ★★★★

心の五線譜には楽しい曲がイッパイ。10/19以降は金星効果で誰と会っても、どこへ出かけてもハイスコア期。ただし、頼まれ事の安請け合いはトラブルに直結。内容の確認を。メイクは優しい感じを演出すると運気UPに。

恋愛運 ★★★

"愛している"乱発はマンネリのもと。カップルはサプライズを狙ったプレゼントで張り切った割に効果が薄くガッカリ。やはり真心が一番。シングルはSNSを活用し友人を増やすことから。10/19、モテ運は金星とともに到来。

ラッキーアイテム&カラー ホワイトニング、ブラウン

こんな気持ちで過ごそう♪

人相学的に、鼻の下と唇の間を人中といいます。疲れている時には、この部分を引き締めるようなメイクを心がけて。お顔が締まって見えますよ。

Leo 獅子座
7/23～8/22



クライシス！　移動中の火星が星座を変える 11/4前後は、足元注意報

全体運 ★

行動のペースを落として人間関係の門も狭めるなど、今期はおとなしく。10/19以降は金星のガードで、やや嵐が弱まる気配。ファッション&心は尖り風がNG。ガーリーにまとめると運気ダウンから早期脱出が図れそう。

恋愛運 ★★★★

心の温度差ゼロの相思相愛期間。私だけはカレの味方！という気持ちが強い絆に。言葉や態度で示せばさらなる愛の進展が。シングルはワクワクする恋の兆し。キャラ変やイメチェンは出会いのカギ。メイクは陰影濃く神秘的に。

ラッキーアイテム&カラー ハーブティー、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

ファッションは自分を映す鏡。「普段着≧ラフ≧だらしない」方程式に当てはまらないこと。きれいな女の子は、普段着も美の魔法を取り入れているのよ。

Aries 牡羊座
3/21～4/19



心に悲観的なバイアスがかかりそう。マイナーな方向に捉えないこと

全体運 ★★

人間関係が曇りがち。実態のない話に振り回され、ホトホト疲れてしまうことも。話の半分はフェイクかも？くらいの気持ちで運をガード。11/3以降に再び陽が昇り始めます。メイクに大切なのは絵ゴコロ。色使いで華やかに。

恋愛運 ★★★

好きだから何も言えない…では、相手に主導権を握られてしまいがちに。心の中で納得できなければ、隠れた部分に不満が…。現実逃避からは卒業を。シングルは11/4前後に仮想ラブに心を捧げている自分に気がつき、愕然！

ラッキーアイテム&カラー カラーシャンプー、グリーン

こんな気持ちで過ごそう♪

コンプレックスとも上手に付き合って。実は自分で思っているほどNGでないのが事実。それどころか魅力の一部かもしれません。見直してみてね。

Capricorn 山羊座
12/22～1/19



余裕が大切。秋空に向かって深呼吸したり、遠くを眺めて気分を大らかに

全体運 ★★★

人気運UPの弊害で人間関係が複雑化。柔軟な対応を心がけないとオーバーワークで肌にも悪影響。ニキビ・毛穴の開きは清潔感のハンディに。睡眠とスキンケアの時間は死守！　11/4前後は過激な意見に引きずられないで。

恋愛運 ★★★

恋みくじは中吉、受け身に徹し愛が深まる暗示。シングルは出会いがあるけど合点に気をつけよ！　カップルは相手が何か物足りないと感じても、あまり深く追及しない方がベター。11/4前後は昔話の蒸し返しもNG。

ラッキーアイテム&カラー 茶道、レッド

こんな気持ちで過ごそう♪

朝に昇る太陽とともに聞こえる鳥の声は、疲れた心に元気をくれる薬箱的な存在。小旅行に出かけて心を解放しましょう。新しい運勢が開けます。

Virgo 乙女座
8/23～9/22



気分で言葉選びをしないように。日頃から苦手な人へのトゲ発言に注意

全体運 ★★★

イキイキ感が低下気味。マンネリ気分で過ごしていると魔が飛び込んでくるので、オンオフにメリハリを。強めの目元メイクは魔を封じるおまじない。10/19以降は貧乏神が肩に。衝動買いに要注意。"残りわずか"にご用心！

恋愛運 ★

恋のプロモート惑星が不在。この期間を乗り切る覚悟が必要。見事な潔さに反作用の法則が働き、後半は思い切りハイカウントに転じる可能性が。カップルは心の温度差に余計な気を使わず自然体で。10/19前後は縁の交換期。

ラッキーアイテム&カラー ブランド品、オレンジ

こんな気持ちで過ごそう♪

仏教用語でもある「因果応報」。これは原因と結果は直結しているというシンプルな法則。つまり日々の行ないが、幸運を呼ぶキッカケをつくっているのです。

Taurus 牡牛座
4/20～5/20



エマージェンシー！気がゆるんでいる時は、ケアレスミスなど魔のタイム

全体運 ★★

ふとした気のゆるみがミスを引き寄せそう。10/14～11/3の20日間はメールに関する失敗でピンチも。"よりによってあの人に…!?"で、気絶モノも。11/4前後は"兆し"を読むことが大切です。直感力で救われる場合も。

恋愛運 ★★★

恋に恋する夢想的な期間。イメージが膨らむほど、リアリストの牡牛座には現実とのギャップが。カップルは映画やドラマの基準で考えると物足りなさも。シングルは友達の恋人に横恋慕も。実りなき愛への暴走だけは避けて。

ラッキーアイテム&カラー リボン、ネイビー

こんな気持ちで過ごそう♪

プライベートな部分まで詮索しすぎてはNG。少しくらい距離がある方が健康的、かつ清潔でうまくいくものです。オトナのマナーを身につけましょう。

Aquarius 水瓶座
1/20～2/18



行動に統一感がないと思われそう。バラバラのベクトルはキケンです

全体運 ★★★

あれもこれも！と張り切るのはGOOD。ただしマトの方向が360度に広がると収拾がつかなくなりそう。洋服やメイクも統一感がなくなるので再チェックを。10/23前後は大切なものの保管に注意。貸し借りも一時停止を。

恋愛運 ★★★★

恋愛偏差値が上昇するスペシャル期。10/19以降に思いがけない再会運が。恋のリターンマッチも。カップルは結婚を連想させるシーンがありそう。シングルは友達からの紹介がヒット。好みのタイプを伝えておくことが◎。

ラッキーアイテム&カラー ヘアアイロン、ピンク

こんな気持ちで過ごそう♪

今期は目元コンシャスをマスターしましょう。まばたきするたびに、なぜか引きつけられるテクを取得。男子ウケばかりではなく、女の子の憧れの存在にも。

Libra 天秤座
9/23～10/23



運気の通信簿は高め安定。予想を上回る好成績や高評価にニッコリ！

全体運 ★★★★★

滑り出しは好調。デキルと評判の人に教わったライフハックで、仕事の効率がUP。状況に合わせたキャラメイクは開運のカギ。10/19以降は自己改革に専念を。合わないシューズは思い切って買い換えると人縁が好転します。

恋愛運 ★

運気は停滞。カップルは空振り続きのパッションに、自暴気味にも。10/19前後の感情を爆発させた別れ宣言はエンドに直結。シングルは複雑な恋模様。優秀物件も外見重視から取り逃がすことも。11/4前後はナンパ警戒期間。

ラッキーアイテム&カラー フェミニンなドレス、ブラック

こんな気持ちで過ごそう♪

運もきれいなお化粧が大好き。「よくなる、よくなる」と、いつも自分に言い聞かせましょう。言葉のメイク効果で運気にも現実的なハリツヤが誕生します。

Gemini 双子座
5/21～6/21



高いハードルにもチャレンジ！　自分を信じて疑わない熱い気持ちが大切

全体運 ★★★★★

対人運が活性化。気になる人とは急速に接近モードに。ずっと気にしていたことや夢、やってみたい仕事の実現を目指す人には力強いエールが。10/19以降は金星から刺激の矢が飛んでくるので、美意識の改革が一挙に進みそう。

恋愛運 ★★

愛のパスポート発行が遅れがち。パートナーとのいさかいが絶えないのは関係式の見直しを示唆する天の声かも。10/19前後は過激な発言に要注意。恋人が欲しいあなた…不機嫌な態度は周りから厳しい視線。恋は笑顔から♡

ラッキーアイテム&カラー 推し活、水色

こんな気持ちで過ごそう♪

そろそろ寒さが気になる季節の到来。知らず知らずのうちに、猫背になっていることも。定期的なスタイルアップのレッスンやセルフメンテもスタートを。

Pisces 魚座
2/19～3/20



試練のあとには星からのプレゼント運。希望が形になって目の前に現れそう

全体運 ★★★★

いい意味でプレッシャーを受ける時。キャパオーバーかな？と感じてもチャレンジする勇気が新しい道を拓きます。10/23以降は夢を叶えるアイディアが湧き出る時。ポーチに新しいコスメを買い足すと、素敵な出会いが…♡

恋愛運 ★★★★★

ドラマティックな恋物語を予想させるチャート。カップルはずっと一緒にいたいという熱い♡が膨らみ、結婚へと自然な流れも。11/4前後、本音で一本！　シングルは失恋中の男子に有望株が。職人気質の人も頼りになりそう。

ラッキーアイテム&カラー 宝石箱、ブルー

こんな気持ちで過ごそう♪

高次元を目指した、ケミカルエクササイズのオススメ期間。「お顔の体操・心の柔軟・身体の癒し」をブレンドしたトレーニングを地道にスタート。

Scorpius 蠍座
10/24～11/22



運気は心・美・体をハーモナイズ。自己改革の秋をテーマに努力を

全体運 ★★★★

高次元を目指したケミカルエクササイズのオススメ期間。少し厳しめのレッスンで見違えるくらい幸運体質に。10/23以降は太陽の導きで、輝き運を手にするチャンスが。恐れず・おごらず。エレガントな動作は幸運の磁石。

恋愛運 ★★★★★

自分を理解してくれる男子の存在が明らかになる時。身の回りの小さなことにも注目しているのは運命の人だから…。シングルは晴れて恋愛成就。カップルは愛のプラネットが味方。10/19までにプロポーズを受けることも。

ラッキーアイテム&カラー スクラブ洗顔、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

オシャレのアップデート日和。メイクやファッションも大切だけれど、足元もお忘れなく。アクセサリーと同じくらいのエネルギーを使ってシューズ選びを。

Cancer 蟹座
6/22～7/22



助けられ運に恵まれる時。周りの人の意見は素直に聞きましょう

全体運 ★★★

サポート運に恵まれ、省エネでも成果が出そう。後半はイライラの星・火星が去りメンタル面が穏やかに。10/19以降は場違いなファッションやメイクにご用心。自分では気がつけない可能性が高いので、友達の意見も参考に。

恋愛運 ★★★★

ハッキリした結果が出るので気持ちがスッキリ。別れであっても新たな縁を運ぶ儀式なので、リセットを恐れては×。カップルは入籍に大吉のタイミング。シングルにはラブ候補者が複数登場。ルックスかハートか悩み時。

ラッキーアイテム&カラー ラメ入りチーク、パープル

こんな気持ちで過ごそう♪

10/23前後は右脳のテンションが活性化します。感覚的な判断力が高まるので、選択も本質を捉えやすいはず。あえて理論武装しない方が正解です。

PRESENT& QUESTIONNAIRE

アンケートに答えてプレゼントをゲット！

B KiSS 3名様



うぶふわリップ　01+ 金のリップアーマー　01 のセット

うぶベビ顔になれる♡
新作の限定リップ２本セット

KiSSの大人気リップシリーズから新作２種をセットにした、arのためのスペシャルギフトが到着♡　右のうぶふわリップ（￥1,980）は、肌なじみのいい血色感と、唇の縦ジワを自然になじませるブラー効果で、赤ちゃんみたいな"むちふわ"な質感に。左の金のリップアーマー（￥1,540）は、何と言ってもトウガラシ果実エキス等配合のプランプアップ効果がウリ。多彩なガラスパールIN＋ジェル膜で"キラツヤぷるん"な唇が手に入る。透けラベンダーカラーで透明感も爆上がり…！　単品使いはもちろん２種をレイヤードするリップメイクもGOOD☺　㊞KISSME（伊勢半）　☎03-3262-3123

A Laifen 3名様



SE Lite ヘアドライヤー

速乾＆大風量！
ビジュ映えのドライヤー

昨年日本初進出を果たした、中国発のヘアドライヤーブランド・Laifen。ハイコスパとカラー展開が話題の新作「Laifen SE Lite」は、ブランドが誇る"高速ブラシレスモーター"による速乾力＆大風量はもちろん、温度を精密にコントロールし、マイナスイオン発生器を搭載する等ヘアケア効果も。345gという圧倒的な軽さも見逃せない。なお、今回紹介している３色の他、パープルとホワイトもあり、推し活にも◎。（スペック：W277×H70×D83㎜　345g　AC100V 50/60Hz）　各￥12,900　㊞Laifen　jp.laifentech.com　※色の選択不可

C ラッシュアディクト 2名様



アイラッシュ コンディショニング セラム アドバンス

美美美な濃密まつ毛で
目元の吸引力をグッと高めて

サロンクオリティの本格的なまつ毛ケアがおうちで叶う、とリピーターが絶えない人気のまつ毛美容液「ラッシュアディクト」が、新しく美容成分をプラスしてアプデ。まつ毛のハリ・コシにアプローチする20種のアミノ酸や、肌荒れを防ぐペポカボチャ種子エキス、うるおい成分のダイズ油などを新配合。アイラインを引くようにスッと塗れる筆タイプで、まつ毛の根元に液が届きやすい設計。ダメージを受けやすいまつパやまつエク中の人にもオススメ。￥11,000（サロン専売品）　㊞BJC　☎092-202-7007

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♡

応募締め切り：11/11（月）21:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー（www.shufu.co.jp/privacy）をご覧ください。



ar 9月号で 読者が選んだ人気Ranking

(Fashion)

1位



中条あやみのすべて
スタイリスト 中村璃乃さん

2位



ヘアとチークとデニム♡
スタイリスト 笠原百合さん

3位



ラグジュリアスな日
スタイリスト 浅井秀規さん

(Makeup)

1位



中条あやみのすべて
ヘアメイク 吉﨑沙世子さん（io）



2位



Welcome to ar's クワイエット hair
ヘアメイク 吉﨑沙世子さん（io）

3位



Memememe ヘアミーム
ヘアメイク 北原 果さん（KiKi）

(Hair)

1位



中条あやみのすべて
ヘアメイク 吉﨑沙世子さん（io）

2位



レングス別 アレンジ図鑑
ヘアメイク 菊田麻未さん（SHIMA DAIKANYAMA）

3位



レングス別 アレンジ図鑑
ヘアメイク 目澤沙友里さん（LONESS ginza）

編集部の裏側を覗き見♥ vol.2

ひそひそあーる

HISO HISO ar

今月のゲスト



スーパー編集長♡
おさ

ar13年目、そして編集長歴はなんと6年目に突入するバリバリすぎるarの長。常に編集長を呼び止める声はやまず、誌面、web、イベント、書籍など多岐にわたるジャンルの膨大な量の業務をさばく。仕事以外でも何をするにも高速で、ランチを食べ終える速度は光の速さ。誰よりも早く『バチェロレッテ3』の最新話を見てから出社していたことでも有名。元気すぎる息子のママでもある。写真は夏休みの家族旅行で見た、圧巻の阿波踊り！



中堅編集部員
たま

arにやってきて5年目の中堅部員。前は『週刊女性』グラビア班で主にNHK担当をしており、大好きな鈴木亮平さんに会うために上司を説得し大河の取材という名目で鹿児島まで飛んだ女。arの誌面担当だが、書籍やwebなどなんでもやるマン。現在書籍を担当しており目が回りそうなほどの多忙ぶり。癒しは筋肉を見ることとラーメン。写真はハマっているラーメン店「鷹の目」の8月限定のTKM（卵かけ麺）。ぜひ食べてみてほしい！



大物新人(?)編集部員
パジェロ

『Safari』編集部からやってきた、ar唯一のメンズ編集部員。誌面では「WANT or GOT」などの連載ページをやりながら、イベントの企画〜運営を全て担当したベリーシゴトデキルマン。プライベートでは昔、恵比寿でナンパしてGETした美人妻と可愛すぎるベイビーたちのために一生懸命働くいいパパで、隙あらば娘の写真を周りに見せまくるほど溺愛。美味しいランチ情報なら会社で一番。写真は、撮影の差し入れのためいつも必死に探し回っている、おしゃれパン。



新人編集部員
ハル

今年からarにやってきた新人部員。部内最年少のピチピチピッチな25歳。たま同様、前部署は『週刊女性』でゴリゴリ働いていたが、今年やっと入社当初からの念願叶いarに異動してきたwebチーム期待の星。慣れない業務にてんてこまいだが楽しい日々。写真は台湾で食べた美味しすぎる「巧之味手工水餃」のホタテ餃子。引っ越しの荷解きがやっと終わったが、家具をまだ買っていないので過酷な生活を送っている。

「arってどんな人が作ってるの？」という読者の声にお応えして爆誕した、編集部の裏側をお届けする新連載。好評なら続くし、つまらなかったら即終了!?　こんな人がarの裏側にはいるんだ〜と生温かい目で見守ってくれたら嬉しいです（震）。

初ゲストは編集長♡

ハル　先月号からスタートした「ひそひそあーる」。無事に第2回を迎えました〜！（安心）　今月からは、たま、パジェロ、ハルの3人に加えて編集部員から1人ずつゲストを迎えて雑談していきます♪

たま　今月のゲストは、我らがar編集長でーす！

おさ　こんにちは〜！

パジェロ　（ぱちぱちぱち）

ハル　早速ですが…皆さん、今年の夏は何しました？

たま　私はひたすら家で『どうぶつの森』をして、島開拓してマス。ゴールや戦いがないから超気楽♡

パジェロ　目的ないゲーム!?　そんなん無理無理無理無理。

たま　（ガン無視）あとは少し先になるけど、プーケットに行くのを生きがいにしてます♡

おさ　私は四国旅行に行ってきました！　特に、徳島出身の編集部員にオススメされて行った阿波踊りがすごかった…！　よちよち歩きの子すら踊ってて、阿波踊りの英才教育に感動した。

たま　徳島では何を食べたんですか？

おさ　魚が美味しかったなあ。あと、人生で一番美味しいワカメに出会った♪　百名店の定食屋さんで食べた、伊勢海老入りの味噌汁に入ってたワカメなんだけど、それが絶品すぎて…♡

パジェロ　**味噌汁に伊勢海老!?　さすが編集長…。**

おさ　いつも食べてるわけじゃないから!!（笑）　あと、自然体験を！と思ってキャンプに行ったんだけど、ゲリラ豪雨が来てテントが飛ばされそうになって〝3匹の子豚〟状態で過酷だった。「きれいで安全なホテルがいいよー！」って叫んでた（笑）。

たま　どうぶつの森の快適すぎる世界とは大違いだ…。

ハル　私は台湾に行きました！　ホテルに雰囲気抜群のプールがあって、気合を入れて可愛い水着で行ったんですけど、ちびっ子たちがゴーグルつけてガチ泳ぎしてたので、映えは諦めて平泳ぎしました（泣）。

パジェロ　あれ？　今考えてみたら、俺は会社でも家でも仕事しかしてないな。

たま　**隣の席で、いつも屍になってますもんね。**

残り少ない2024年の抱負は？

ハル　一昨日3か月ぶりに行ったジムの頻度を上げる！

おさ　行きもしないジムとか無駄なタクシー代とか、5年後使わない洋服を買いまくったりとか、やめた方がいいよ。

ハル　**全部やってる…（白目）。**

パジェロ　ジムは、いくらくらい無駄にしたの？

ハル　ピー×××円です。

パジェロ　だったら、いい焼肉食べた方がよくない？

ハル　やっぱり、年内の抱負はジムを解約しに行くことに変更します！　次の「ひそひそ」までには必ず。

たま　私も年内にやせたい！（n回目）

ハル　永遠に言ってますね！　人のこと言えないけど…。

たま　今度こそは本気でやらないと本当——にやばい。結婚式が決まったから、ウェディングフォトに備えて、ヘルシー茶碗蒸し作って頑張ってます!!!

一同　**ご結婚おめでとうございます!!**

たま　茶碗蒸しダイエット続いてるんですけど、お菓子は食べちゃう。**カロリーはあるけど質量はないから、いいかなって…。**

おさ　私はこの前めちゃくちゃ高いリングを買ってしまったので、年内はもう貯金する…！

パジェロ　「WANT or GOT」（パジェロが担当している、編集部員の欲しいものと買ったものを毎月紹介する連載）で買ったアイテムとして出してたから、本当か確認しちゃいましたよ。

おさ　**そうなの、買っちゃったの…（震）。**

パジェロ　俺は仕事を頑張る。くらいしか思いつかない（笑）。

たま　令和のサラリーマン金太郎！　偉すぎる〜！

パジェロ　あとは近々、新しい車買いたいんすよね。

おさ　**結論、みんな仕事頑張ろう。**

（再）ここが変だよar編集部

ハル　せっかく編集長がゲストなので、前回も話した「ここが変だよar編集部」をまた軽く語っていきたいと思います！

おさ　私はarにずっといるから、何が変なのかわからない（笑）。ちょっとズレるけど、新入社員の子がarに入ってきて、見るからに垢抜ける時があるんだけど、その瞬間を見るのがすごく嬉しい！

パジェロ　確かに、みんなめっちゃオシャレ。髪色をよく変えたり派手な人が多いですよね！　さすが女性誌。

たま　確かに、私含めて金髪が3人いますし。

パジェロ　俺も金髪にしたいんだけど、似合わないかもしれないし、ハゲそうで怖い。

たま　**堂々としてればオールオッケーです!!**

パジェロ　でも、美容院の人に危ないからやめた方がいいって言われて…。

おさ　あと、ar編集部って女性ばっかりじゃないですか。パジェロさん、男性1人ってどんな感じ？

パジェロ　**俺、イタい大人に絶対なりたくない!!**と思ってて。みんなと仲良くしていたいけど、編集部の皆さんとの線引きが難しいっす。だから、会社の飲み会では酔っ払ってはしゃぎすぎないようにしたりとか…。

ハル　大丈夫。常に悪態ついてるとは思ってるけど、イタいと思ったことはないですよ!!　ランチの時間、編集部の人が誰も誘いに乗らないと、別フロアの人まで誘いに行ってるし、めちゃくちゃみんなと仲良しじゃないですか。

たま　確かにフレンドリーですよね。この前、帰り際に大量のホームパイくれた時は謎でしたが…。

パジェロ　この前、コンビニにいたら俺だけもらったんですよね。どうせ食べないから、あげました。

おさ　どういう状況？？？

今月号のテーマはご自愛ですが…♡

ハル　皆さんの小さなご褒美を教えてください！

おさ　カイロプラクティック一択。これ、「エディトリ」にも書いたんだけど、ここでも話したいくらい感動してる。

ハル　カ、カイロ？

おさ　整体とマッサージの間みたいな。私、台風が近づいたりすると頭が痛くなって、一日動けなくなる日が月に1回あったんだけど、本当に改善してびっくりしてる！

パジェロ　俺のご褒美は…娘の服を買うことかな（突然のいいパパアピール）。これは書けないけど…独身の時大好きだった賭け事が恋しい。負けて一文なしになるのも、それはそれでよかったなー！　先輩にご飯をごちそうになったり。

ハル　へー（書いちゃお）。

パジェロ（カイジ）　生きてる実感を得るためにやりたいんすよ…！

たま　負けたら副業したらいいんじゃないですか？

おさ　やめてー！　副業禁止ー！

パジェロ　家族に怒られるんで、賭け事はたしなむ程度にしておきます（笑）。

たま　私はラーメンがご褒美♡　「鷹の目」っていうお店にめっちゃハマってます！　毎月変わる限定味を必ずチェックしてて、明太クリーム味の時は1か月に8回行きました✌　インスタでみんなに飯テロしまくってます。

ハル　**え、ダイエットは!?**

たま　黙秘します。

パジェロ　おささんは二郎系ラーメンとかわかります？　タロウじゃないの？とかやめてくださいね。

おさ　セレブ扱いやめて！

---

ar 12月号 予告

11月12日(火)発売

COVER GIRL
永野芽郁

特集　今年も一年ありがとうございました♡ 爆売れコスメ大賞！

ブランドPRが推しポイント徹底解説！
爆売れコスメ最前線

売れるには理由がある！
コスキチ・Qoo10・プラザ 売れ筋ランキング2024

お肌の守り神大発表
垢抜け☆お肌ランキング

ベスコスではないけど、ベスヘア！
カリスマが手ごたえ！ 2024年一番ベストな反響があった髪

八木アリサの2024推しコスまとめ

上西星来の2024推しケアまとめ

ar 2024年11月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
平間圭絵
本田理恵
佐々木 優

arweb
常盤春花
荒木千裕
穴原遥夏

Advertising Staff
髙橋一就
望月麻弥
杉木智子
加藤紗織
高橋 護

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7

●記事内容に関するお問い合わせ
編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ
メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ
販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ
生産部／03-3563-5125

印刷・製本／大日本印刷株式会社


DR.HONEY
Black Bee
Moist Repair Shampoo
MADE IN JAPAN
DR.HONEY
Black Bee
Moist Repair Treatment
MADE IN JAPAN
※1 シャンプー・ヘアトリートメント3mLあたりに配合されるリポソーム成分の総数
※2 乾燥による毛髪のうねりのこと　※3 ダメージ毛にタンパク・うるおいを補強し、髪内部から補修すること
※4 ハチミツの保湿効果による髪のダメージケアの考え
※5 シャンプー・ヘアトリートメント3mL あたりに配合されるリポソーム成分(＊1~＊2) (保湿) それぞれの数量
＊1 ヒト脂肪由来間葉系細胞エクソソーム（保湿）　＊2 ニコチンアミドモノヌクレオチド（保湿）
○画像・イラストは全てイメージです
#ハチミツ再生科学※4シャンプー
#エクソソーム＊1 50億個※5（1滴）
#NMN＊2 30億個※5（1滴）


DR.HONEY
1滴に100億個の再生リポソーム※1
ゆがんだ髪※2を補強リペア※3
DRハニー シャンプー
検索
H2O
株式会社エイチツーオー
〒107-0062
東京都港区南青山5−6−26 TEL. 03-6384-5444
www.h2o.tokyo.jp

ar 2024 11 NOVEMBER

2024年10月11日発行・発売　第30巻第11号　毎月1回12日発行・発売　平成8年2月20日　第三種郵便物認可
編集人●足立春奈　発行人●倉次辰男　発行所●株式会社主婦と生活社　〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189　販売●03-3563-5121



特別定価710円 本体645円　雑誌11431-11

4910114311144
00645

印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan